Bert Hellinger
Fericirea care durează
Cum se împlinesc relaţiile

Colecţia Constelaţii Sistemice
Bucureşti, 2010

Titlu original în germană: **Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen Ein Nachlesebuch**
Copyright 2007 Bert Hellinger
Traducător: Mihai Robert Stoicescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HELLINGER, BERT
Fericirea care durează: o scurtă introducere în constelaţiile familiale / Bert Hellinger; trad.: Mihai Robert Stoicescu; pref.: Ion Bucur.
- Bucureşti: Cartea Daath, 2010 ISBN 978 – 973 – 88581 – 6 – 9
I. Stoicescu, Mihai Robert (trad.) II. Bucur, Ion (pref.)
159.9

2010, Ion Bucur, Editura Cartea Daath, Bucureşti

Cuprins

Fericirea deplină
Surpriza…13
Deplin înseamnă complet…13
Cine îmi lipseşte?…14
Sănătatea deplină…14
Acum rămân aici…16
Mămico, sosesc!…18
Preţul…18
A fost de folos…19
Iubirea
„Te iubesc" …21

Basso continuo…22
Iubirea care leagă şi iubirea care dezleagă 22
Sex…24
Dragoste la a doua vedere…25
Familia vibrează odată cu noi… 26
Desăvârşirea…27
Cum iubirea şi viaţa răzbat împreună
Cum evoluăm în relaţia de cuplu?…29
A învăţa iubirea de la părinţi
A primi cu iubire
A primi dincolo de bine şi de rău
Meditaţie:
Pregătirea pentru o relaţie de cuplu
Creator şi divin
A evolua în relaţia de cuplu
Cum se împlineşte relaţia de cuplu
Relaţia sexuală
Iubirea inimii
Traiul în comun
Iubire şi reguli
O zi obişnuită în relaţia de cuplu
Da
Te rog
Mulţumesc
Dezamăgirea
Vechile legături rămân
Câmpurile spirituale
Exemplu: labirintul sufletului
Comuniune de destin
Celălalt în relaţia de cuplu
Femeile şi bărbaţii sunt diferiţi
Şi familiile sunt diferite
A fi în acord cu propriile limite
Iubirea care dăinuie
Paradisul

Dăruirea de sine
Lăuntric
Copii fericiţi
Ce îi face pe copii fericiţi?
A-i ajuta pe copiii dificili
Iubirea care cunoaşte
Conştiinţa bună şi conştiinţa rea
Impasul
Iubirea oarbă
Ordinea
Toţi copiii sunt buni, la fel şi părinţii lor
Câmpul spiritual
Iubirea ascunsă a copiilor
Ordinea
Exemplu: „rămân cu tine".
Exemplu: fata nu vrea să înveţe
Ambii părinţi
O mişcare de apropiere întreruptă
Cum mişcarea întreruptă este dusă ulterior la bun sfârşit
Prin intermediul părinţilor
Prin reprezentanţii părinţilor
A te înclina în faţa părinţilor tăi
Apropierea, prin părinţi, înspre ceva dincolo de ei
A ajuta copiii prin poveşti
Robinetul picură
Despărţirea
Ce ne face fericiţi
Ce îi face pe oameni fericiţi?
Sentimentul vital
Fericirea în relaţia de cuplu
Clipa de faţă
Exemplu: munca
Părinţii îi luăm aşa cum sunt
Fericire prin bunăvoinţa faţă de toţi
Fericire şi nefericire

Fericirea de a aparţine
Fericirea oarbă
Fericirea e mai mult decât inocenţă
Tragediile
A vibra împreună
Forţa originară
Detaşarea
Constelaţiile familiale
Viitorul constelaţiilor familiale începuturile
Conştiinţa
Câmpul conştiinţei
Mişcările sufletului
Mişcările spiritului
Cuvânt înainte
A te ilumina privind legile sistemice ale iubirii este înţelepciune. A le urma cu iubire este smerenie".
Bert Hellinger
„Preţul fericirii este diminuarea importanţei de sine".
Bert Hellinger

Începem acum, prin această apariţie, o întreprindere temerară, dar probabil aşteptată de mulţi dintre cei care cunosc munca terapeutului german Bert Hellinger. Cartea apare cu sprijinul ARTeS, Asociaţia Română de Terapii Sistemice, constituită în anul 2008, de un grup de entuziaşti.

Acesta este primul volum dintr-o colecţie de cărţi pe care o dorim cât mai vastă, cărţi legate de constelaţiile sistemice familiale. Aşa cum este firesc, începem cu întemeietorul acestora, Bert Hellinger, care are peste 60 de cărţi publicate şi traduse în 23 de limbi.

„Fericirea care durează" este o introducere, suficient de accesibilă, a gândirii şi a insight-urilor pe care Bert Hellinger le-a avut în experienţele şale cu metoda constelaţiilor familiale. Stilul pe care îl adoptă autorul este un stil blând, un stil care te captivează şi te introduce pe nesimţite în problematici esenţiale ale vieţii. Mici poveşti de viaţă, transcrieri din seminarii de constelaţii familiale sunt utilizate

pentru a descrie şi a demonstra ceea ce autorul numeşte „Legile iubirii", şi modul cum perturbările acestor legi într-o generaţie, creează „moşteniri" pe care generaţiile următoare trebuie să le poarte. Autorul a descoperit că iubirea singură nu este suficientă. Pentru ca iubirea să înflorească într-o familie ea trebuie însoţită de adevăr şi are nevoie de ordine.

Obiectul de studiu al constelaţiilor familiale este reprezentat de încurcăturile familiale, adică modul cum distorsiunea apărută într-o generaţie – şi care afectează generaţiile care urmează – poate fi abordată, cunoscută şi vindecată, prin restabilirea ordinii fireşti a lucrurilor. Odată ce forţele profunde care acţionează într-un sistem familial sunt recunoscute şi respectate ele pot fi redirecţionate spre vindecare.

Legile sistemice ale iubirii ne influenţează la fel de mult cum, spre exemplu, un copac este influenţat de mediul în care creşte. Dacă arborele este capabil să se echilibreze între gravitaţie şi lumina solară, în mod natural va creşte vertical, cu ramurile egale şi echilibrate. În această formă este mult mai stabil. Dacă, totuşi, nu este capabil să se alinieze normal la toate forţele care îl influenţează, poate din cauză că este poziţionat pe peretele unei stânci, se va adapta, crescând atât de drept pe cât jocul forţelor sistemice care acţionează asupra sa – vântul, solul, gravitaţia şi soarele – îi permite. Un asemenea arbore nu este cu nimic mai prejos decât unul care creşte într-un parc. Ambii sunt subiectul aceloraşi legi ale naturii, deşi dinamica mediului lor exercită presiuni diferite asupra lor, şi, astfel, fiecare îşi găseşte cel mai bun echilibru sistemic care îi este la îndemână.

Legile sistemice sunt la fel de simple ca şi legile naturale, şi, de aceea le putem denumi legile naturale ale iubirii, sau ordinea naturală a lucrurilor. Bert Hellinger a redescoperit cum o multitudine de dificultăţi personale, relaţionale, fizice au rădăcini în ignorarea ordinii naturale a lucrurilor, a ordinii naturale a iubirii.

Care este ordinea naturală a iubirii? Care este ordinea pe care o creează adevărul?

Să redescoperim împreună ceea ce permite fluxului de iubire să curgă din nou în sistemele noastre familiale.

Ion Bucur
Facilitator de constelaţii sistemice familiale

Dragi cititori, într-o scurtă perioadă de timp, un număr mare de oameni din diferite ţări au păşit pe drumul deschis de procedura constelaţiilor familiale. Drumul acesta ne conduce, în relaţiile noastre, către o fericire durabilă. Am adunat în această carte, pe înţelesul publicului larg, tot ceea ce constelaţiile familiale au scos la lumină cu privire la subiectul fericirii care durează. Descriu cu precădere, în aceste pagini, contribuţia adusă de constelaţiile familiale la subiectul vieţii şi al iubirii.

Ce fel de fericire rămâne lângă noi, în relaţiile şi în viaţa noastră? E fericirea căreia îi este bine cu noi, pentru că o stimăm şi o împărtăşim.

Cum o împărtăşim? Fiind binevoitori faţă de alţi oameni, dorindu-le binele din orice perspectivă. Atunci fericirea noastră se bucura. Se simte bine alături de noi şi, la rândul ei, ne doreşte binele, un bine care durează. Ea ne antrenează într-o mişcare a iubirii care durează. O iubire care, la rândul ei, cunoaşte deplinătatea fericirii.

FERICIREA DEPLINĂ
SURPRIZA

„Dar asta este foarte simplu!” exclama mulţi din cei ce intră prima oară în contact cu procedura constelaţiilor familiale. Un bărbat alege dintr-un grup câteva persoane necunoscute care să-i reprezinte pe părinţii şi fraţii săi, inclusiv pe el însuşi, şi îi aşază spaţial în relaţie unui cu altul. Dintr-odată exclamă uimit: „Cum, asta e familia mea? Aveam o cu totul altă imagine despre ea”.

Ce s-a întâmplat de fapt? Toate persoanele alese de el privesc în una şi aceeaşi direcţie. El însuşi, adică reprezentantul său, stă la mare distanţă de restul familiei. Când sunt întrebaţi cum se simt, iese la iveală faptul că le lipseşte ceva. Atunci eu aduc în faţa lor încă un reprezentant pe care îl privesc toţi. Chipurile lor se luminează. Acum se simt mult mai bine.

Aceasta este procedura tipică în constelaţiile familiale. Mai

simplu de atât nu se poate. Dar ce ni se dezvăluie prin intermediul ei? Bărbatul povesteşte că a avut un frate care a murit la scurt timp după naştere. Ulterior, despre prunc nu s-a mai pomenit nimic în sânul familiei, ca şi cum el nu ar mai aparţine acesteia.

DEPLIN ÎNSEAMNĂ COMPLET

Fericirea îmi este deplină când toţi cei care aparţin familiei mele îşi găsesc un loc în inima mea. Dacă o persoană este exclusă sau uitată, precum în exemplul de mai sus, în noi şi în sânul familiei noastre începe căutarea ei. Simţim că ne lipseşte ceva, dar, adesea, nu ştim unde trebuie să căutăm. O astfel de căutare duce uneori la obsesii, alteori se transformă în căutarea lui Dumnezeu. Simţim un gol înăuntrul nostru şi dorim să-l umplem.

CINE ÎMI LIPSEŞTE?

Dacă cineva ne lipseşte putem verifica în interiorul nostru. Ne luăm un răgaz de cinci minute şi închidem ochii. Înăuntrul nostru lăsăm să se perinde pe rând toţi membrii familiei noastre. Îi privim în ochi, chiar şi pe cei care sunt morţi de mult. Îi spunem fiecăruia: „Eu te văd, îţi acord atenţia mea. Îţi fac loc în sufletul meu". Ne dăm seama de îndată că ne simţim mai împliniţi. În acelaşi timp simţim când cineva lipseşte. De exemplu, cineva care a fost uitat, cineva pe care familia l-a resimţit ca pe o povară, cineva de care familia dorea să scape. Chiar şi pe aceştia îi privim în ochi şi le spunem: „Eu te văd, îţi acord atenţia mea. Te iubesc. Îţi ofer locul ce ţi se cuvine în inima mea". Observăm din nou ce efect a avut aceasta asupra noastră şi cum ne simţim mai împliniţi.

SĂNĂTATEA DEPLINĂ

Una din perspectivele de anvergură din constelaţiile familiale tratează problema sănătăţii noastre, a sănătăţii noastre depline. Multe dintre boli semnifică persoane de care noi, sau familia noastră, am dorit să ne dezicem, persoane pe care le-am uitat sau pe care le-am exclus. Şi acest lucru se poate proba înăuntrul nostru.

Ne luăm din nou cinci minute de răgaz şi închidem ochii. Intrăm în interiorul corpului pentru a simţi locul unde ceva ne doare, unde ceva este bolnav.

Ce reacţie avem de obicei faţă de aceste stări? Dorim să scăpăm

de ceea ce ne doare şi ne îmbolnăveşte, aşa precum noi sau familia noastră am dori să scăpăm de o anumită persoană.

Dar haideţi să adoptam o atitudine opusă. Privim cu iubire în inimile şi în sufletele noastre tot ceea ce ne doare, ceea ce ne îmbolnăveşte. Ne adresăm acestuia: „Trebuie să rămâi lângă mine. Doar în mine îţi vei găsi liniştea". În paralel, suntem atenţi la efectul pe care această nouă atitudine îl are asupra corpului nostru, precum şi la ceea ce ea declanşează în interiorul lui. Adesea durerea scade şi ne simţim mai uşuraţi.

În etapa următoare ne propunem să găsim persoana spre care indică atât boala, cât şi durerea pe care o resimţim. E o persoană exclusă ori uitată? E o persoană căreia noi ori familia noastră i-am făcut poate o nedreptate?

După un timp ajungem să cunoaştem sau să presimţim răspunsul. Împreună cu durerea şi boala noastră privim către această persoană. Îi spunem: „Acum te văd. Acum îţi acord atenţie. Acum te iubesc. Acum îţi ofer un loc în inima mea".

Cum ne simţim apoi? Şi ce s-a ales de boala noastră? Dar cu durerea ce s-a întâmplat? Şi de această dată răspunsul este: ne simţim împliniţi, desăvârşiţi.

ACUM RĂMÂN AICI

Într-o mare şcoală din Mexic m-au abordat profesori şi părinţi îngrijoraţi de starea unor copii. Toţi doreau să-i ajute pe aceştia. De exemplu, o învăţătoare era preocupată de un băiat de 14 ani care nu mai dorea să urmeze cursurile. Atunci i-am spus învăţătoarei să vină în faţă şi am aşezat copilul lângă ea. Ambii părinţi ai copilului erau prezenţi. I-am aşezat în faţa învăţătoarei şi a copilului.

Privindu-l pe adolescent am văzut că era trist. I-am spus: „Eşti trist". De îndată lacrimile i-au curs pe obraji – la fel şi mamei sale. Acel copil era trist pentru că mama lui era tristă şi toţi au observat acest lucru.

Am întrebat-o pe mamă ce s-a petrecut în familia sa de origine. Ea a mărturisit: „Am avut o soră geamănă care a murit la naştere". Astfel, această soră decedată i-a lipsit atât ei cât şi familiei sale. Ea şi-a pierdut locul în familie. Era prea dureros pentru ceilalţi să se

gândească la ea, să şi-o amintească.

Atunci am ales o reprezentantă pentru acesta soră geamănă decedată. Am aşezat-o de o parte în raport cu ceilalţi şi am pus-o să privească spre exteriorul grupului, exact aşa cum stăteau lucrurile în sânul acestei familii.

Toţi au privit către sora decedată şi mai ales mama. De aceea am aşezat-o pe mamă în spatele surorii moarte, cu privirea tot spre exterior, şi am întrebat-o: „Cum te simţi acum?" Ea a răspuns: „Aici îmi e bine".

Apoi am aşezat copilul în locul mamei, în spatele surorii gemene, şi l-am întrebat cum se simte. Iar el mi-a răspuns: „Aici îmi este bine".

Ce reiese de aici? Mama dorea să fie lângă sora ei geamănă decedată. Asta înseamnă, mai exact, că dorea să o urmeze, murind. Fiul ei a simţit în inima lui că mama lui era atrasă să moară pentru a ajunge alături de sora sa. Atunci băiatul, din iubire, şi-a spus în inima lui: „Voi muri eu în locul tău".

Desigur că nu mai dorea să meargă la scoală. La ce i-ar folosi învăţătura unuia care doreşte să moară?

Aici se fac cunoscute efectele care apar atunci când cineva este exclus, când îşi pierde locul cuvenit în sânul familiei.

Ce rezolvare putem găsi în acest caz? Una foarte simplă. Sora decedată este reprimită în sânul familiei şi îşi recapătă locul cuvenit.

Cum se produce asta în constelaţiile familiale? Am aşezat-o pe sora decedată alături de mamă. Amândouă s-au îmbrăţişat strâns printre lacrimi. De acum mama nu mai e nevoită să-şi urmeze sora murind. O are alături de ea în sânul familiei.

Dintr-odată toate au mers mai bine în acea familie, în special în ceea ce îl priveşte pe bărbat. E uşor să ne închipuim ce greu i-a fost acestuia în relaţia cu soţia, simţind în sufletul lui, în toţi aceşti ani, că ea se simţea atrasă de moarte.

Atunci am pus-o pe soţie să privească în ochii soţului şi să-i spună:

„Acum rămân". Abia rostite aceste cuvinte, şi s-au aruncat unul în braţele celuilalt.

Apoi am îndreptat-o pe mamă către fiu. Ea l-a privit şi pe acesta în ochi spunându-i: „Acum rămân şi mă bucur dacă şi tu rămâi”. Chipul băiatului s-a luminat de îndată. Tristeţea i-a dispărut ca prin farmec.

MĂMIC0, SOSESC

O femeie suferea de pe urma faptului că fiica ei întrerupsese contactul cu ea de foarte mult timp. Ea a citit cartea mea „Legile iubirii” şi a înţeles că fiica ei era legată lăuntric de persoane cărora li s-a refuzat locul cuvenit în familie. Avea în vedere două persoane anume: prima soţie a bărbatului ei şi tatăl ei vitreg.

Pe înserate a aprins o lumânare în cinstea primei neveste a soţului ei. Şi-a imaginat că aceasta se află în faţa ei şi că ea o priveşte în ochi. S-a aplecat adânc dinaintea ei spunându-i: „Te cinstesc”.

A doua seară a făcut acelaşi lucru pentru tatăl ei vitreg. A aprins şi pentru el o lumânare imaginându-şi că stă în faţa lui şi îl priveşte în ochi. S-a aplecat adânc dinaintea lui spunându-i: „Te cinstesc”.

Chiar a doua zi, fata i-a strigat la telefon: „Mămico, sosesc!”

PREŢUL

Cărei persoane i se refuză, de regulă, locul cuvenit într-o familie? Poate fi vorba de foşti parteneri ai părinţilor sau ai bunicilor. Aceştia au eliberat locul pentru partenerii şi copiii actuali. Adesea au plătit un mare preţ personal pentru fericirea acestora.

Din exemplul cu foştii parteneri distingem cel mai acut ce urmări însemnate are, într-o familie, faptul că i se refuză cuiva atenţia şi dragostea care i se cuvin.

Din constelaţiile familiale reiese faptul că foştii parteneri sunt reprezentaţi ulterior de un copil rezultat din actuala relaţie. Copilul acesta preia sentimentele foştilor parteneri şi le manifestă în faţa părinţilor săi. El îi reprezintă pe aceşti parteneri şi adesea le împărtăşeşte destinul.

A FOST DE FOLOS

Un prieten mi-a povestit că fiul său cel mai mic îi exasperează adesea, pe el şi pe soţia sa, cu purtarea lui. „Copilul ştie exact ce ne irită şi nu se lasă până nu ne aduce în acea stare. Atunci abia ne mai putem stăpâni”.

I-am spus prietenului meu: „Ai mai fost căsătorit o dată. Nu ştii

oare că întotdeauna copiii din a doua căsătorie ne amintesc, prin purtarea lor, de partenerul anterior?"

El mă întrebă: „Ce ar trebui să fac? Soţia mea se află în aceeaşi situaţie: şi ea a mai avut înainte un soţ".

Eu i-am răspuns: „Cu prima ocazie când te simţi exasperat priveşte, prin fiul tău, către prima ta soţie, cu iubire şi consideraţie. Şi soţia ta să facă acelaşi lucru în raport cu primul ei soţ".

Patru săptămâni mai târziu ne-am întâlnit din nou. „Hei – îmi spune el – sfatul tău ne-a fost imediat de folos".

IUBIREA

IUBIREA CARE LEAGĂ ŞI IUBIREA CARE DEZLEAGĂ

Cine ar trebui să spună „te iubesc"? Ce se petrece în sufletul său când rosteşte aceste cuvinte? Şi ce se petrece în sufletul celuilalt, al persoanei căreia ele îi sunt adresate?

Sufletul celui care le rosteşte cu convingere tremură. Într-un astfel de suflet se îngrămădeşte ceva, se înalţă un fel de talaz care-l cuprinde şi îl poartă cu sine. Şi omul poate se apară din teamă, neştiind unde îl duce talazul şi la ce ţărm va adăsta în sfârşit.

Dar poate tremură şi cel sau cei cărora le sunt adresate aceste cuvinte. Aceştia presimt schimbările la care fraza îi constrânge, forţa cu care ea îi stăpâneşte şi le determină viaţa, pentru totdeauna poate.

Apare aici şi teama de a nu fi vrednici de aceste cuvinte, de a nu ne ridica la înălţimea lor, teama că nu ne vom putea deschide pentru ele, indiferent că suntem cei ce le rostim sau cei care le ascultă.

Şi totuşi nu există cuvinte mai frumoase, care să ne mişte mai profund şi să ne lege mai lăuntric cu alţi oameni.

Sunt cuvinte smerite care ne fac mari şi mici totodată, care ne fac să devenim oameni în sensul cel mai adânc al cuvântului.

BASSO CONTINUO

O relaţie de cuplu evoluează ca un concert baroc. Acorduri sublime urcă în văzduh în timp ce dedesubt răsună un basso continuo ce le călăuzeşte, le unifică, le poartă şi le dă greutate, împlinire. Într-o relaţie de cuplu basso continuo murmură la nesfârşit: „Te iau, te iau, te iau. Te iau de soţie. Te iau de bărbat. Te iau şi mă dăruiesc ţie – cu iubire".

IUBIREA CARE LEAGĂ ŞI IUBIREA CARE DEZLEAGĂ

Când un bărbat şi o femeie se întâlnesc, constată amândoi că le lipseşte ceva. Ce ar fi, până la urmă, un bărbat fără o femeie sau o femeie fără un bărbat? Bărbatul este hărăzit unei femei şi femeia este hărăzită unui bărbat.

Şi întrucât se unesc unul cu altul, fiecare obţine ceea ce îi lipseşte. Bărbatul obţine o femeie şi femeia obţine un bărbat.

Este o umilinţă pentru bărbat să accepte că îi lipseşte o femeie, la fel şi pentru femeie să admită că îi lipseşte un bărbat. Lucrul acesta nu se petrece uşor. Fiecare îşi cunoaşte astfel propriile limite.

Mulţi ar vrea să evite această mărturisire, bărbatul încercând să-şi dezvolte propria feminitate, iar femeia propria masculinitate. Căci astfel bărbatul nu mai are nevoie de femeie şi nici femeia de bărbat. Fiecare poate trăi fără celălalt.

O relaţie de cuplu ia naştere atunci când amândoi, bărbatul şi femeia, admit că celălalt le lipseşte, că au nevoie de celălalt pentru propria lor împlinire. Când fiecare îi oferă celuilalt ceea ce îi lipseşte, amândoi devin împliniţi şi întregi.

Iubirea dintre bărbat şi femeie îşi află împlinirea în actul sexual. Acesta este scopul spre care ţinteşte relaţia de cuplu. El este cea mai profundă manifestare a vieţii, cu mult superioară celorlalte, fie ele chiar şi spirituale. Prin el intrăm în armonie cu esenţa universului. Căci ce ne determină la o trăire mai profundă a vieţii şi ce ne favorizează mai mult să creştem şi să evoluam, dacă nu acest act şi urmările lui pentru noi?

Dar de actul sexual se mai leagă ceva. Prin el ia naştere o legătură. În urma lui partenerii nu mai pot fi nelegaţi ca înainte. De aceea nu îl putem trata ca pe un act oarecare. El are consecinţe pe termen lung. Ce înseamnă această legătură şi cât de adânc se produce reiese din durerea, din sentimentul de vinovăţie şi de ratare care îi încearcă pe partenerii care se despart. Ei nu se pot despărţi fără a simţi şi recunoaşte această legătură.

Ce consecinţe are despărţirea asupra relaţiilor viitoare rezultă din faptul că un copil dintr-o a doua relaţie îl reprezintă pe partenerul din prima. El poartă sentimentele acestuia şi le exprimă în faţa

părinţilor săi. Prin urmare nu putem trata superficial relaţiile anterioare. Ele au efect pe termen lung.

Mai observăm următorul fapt: când partenerii se despart, încep o altă relaţie şi se despart din nou, durerea şi sentimentul de vinovăţie sunt mai mici a doua oară. La o a treia despărţire acestea sunt şi mai mici, iar după un anumit timp nu mai joacă niciun rol. De asemenea, partenerii care se despart şi încep o nouă relaţie au inhibiţii în a-şi trata noul partener cu intimitatea cu care se raportau în relaţia lor anterioară.

O soluţie a acestei probleme apare dacă, în urma despărţirii, partenerii încă se respectă şi se iubesc. Dar lucrul acesta nu e valabil întotdeauna pentru amândoi, în acest ultim caz, pentru ei rămâne în urmă ceva dureros.

SEX

Sex nu este un cuvânt pentru suflet, căci lui însuşi îi lipseşte sufletul, profunzimea, pasiunea dezlănţuită, cunoaşterea celuilalt, cunoaşterea şi regăsirea de sine în celălalt.

Ce forţa rezidă, dimpotrivă, în vechiul şi desuetul cuvânt voluptate! în el presimţim mişcarea, căldura, pasiunea, înlănţuirea, încolăcirea, avântul, punctul culminant şi destinderea binecuvântată. Faţă de această ardoare, sexul este „cool", aşa cum este „fast food" în raport cu o masă copioasă.

Voluptatea este viaţă, covârşitoare prin forţa sa, fertilă din orice perspectivă. Din ea izvorăşte ceva dincolo de individ şi interesele sale personale. Dar voluptatea este totodată în afara controlului, debordând prin marea forţă care o conduce şi o poartă. În ea sufletul se bucură cu adevărat.

DRAGOSTE LA A DOUA VEDERE

Când un bărbat întâlneşte femeia care îl atrage în mod deosebit, iar femeia se simte atrasă de el în acelaşi mod, pe amândoi îi străbate un sentiment de fericire nemaiîntâlnit şi o dorinţă care pune cu totul stăpânire pe ei. Acest sentiment şi această dorinţă ei le resimt ca iubire. Dacă bărbatul îi spune femeii „te iubesc", iar femeia îi spune bărbatului acelaşi lucru, amândoi intră într-o relaţie şi devin un cuplu.

Dar oare această dragoste la prima vedere pe care o simt

reciproc şi pe care o mărturisesc este suficient de puternică pentru a-i ţine împreună un timp îndelungat? Şi dacă s-ar dovedi, după o anumită perioadă, că drumurile pe care au mers laolaltă nu i-au legat decât provizoriu în felul acesta intim? Poate că aceste drumuri străbătute împreună îi unesc chiar pentru mult timp, mai ales atunci când nu sunt numai parteneri într-o relaţie, ci şi părinţi. Dar vor rămâne ei uniţi atunci când drumurile lor vor arăta înspre direcţii diferite? Căci ce ştiu, de fapt, bărbatul şi femeia unul despre celălalt, cuprinşi fiind de ardoarea primei iubiri? Ce cunosc ei despre obscuritatea originilor lor, despre soarta care le-a fost dată, despre trăsăturile care îi definesc? Când ce a stat ascuns iese la iveală, cu ce îi ajută faptul că iubirea lor învinge această realitate şi îi supravieţuieşte? Avem sentimentul că la primul consimţământ „te iubesc" trebuie să se adauge ceva, ceva care pregăteşte cuplul pentru această realitate mai cuprinzătoare, care îl poartă spre depărtarea şi adâncimea aflate dincolo de graniţele iubirii la prima vedere. O frază care circumscrie această realitate mai cuprinzătoare ar fi următoarea: „Te iubesc şi iubesc ceea ce ne uneşte pe amândoi".

Ce se întâmplă când bărbatul şi femeia îşi spun reciproc cuvintele: „Te iubesc şi iubesc ceea ce ne uneşte pe amândoi"? Dintr-odată ei nu mai sunt atenţi fiecare doar la el însuşi şi la dorinţele lui; ei privesc acum înspre ceva mult mai cuprinzător, care îi depăşeşte. Şi chiar dacă nu ştiu, pentru un timp, la ce îi obligă de fapt această frază şi ce destin le revine, atât individual, cât şi împreună, ea este fraza care pregăteşte şi face posibilă iubirea la a doua vedere, cea care urmează iubirii la prima vedere.

FAMILIA VIBREAZĂ ODATĂ CU NOI

Iubirea nu este ceva personal. Nu este doar ceea ce îi spune bărbatul femeii: „eu te iubesc". El este prea mic pentru aşa ceva. Firește, asta e valabil şi pentru femeie. În spatele lor stau atât părinţii şi strămoşii, cât şi destinul. Toate acestea acţionează cu o forţă imperioasă prin intermediul frazei „te iubesc". Deci când bărbatul îi spune femeii „te iubesc", ceva în depărtare vibrează la unison. O simfonie uriaşă vibrează cu putere. Asta înseamnă că nu suntem conectaţi doar unul la celălalt, ci familia întreagă vibrează odată cu noi.

Iată o imagine frumoasă.

DESĂVÂRŞIREA

Când un bărbat şi o femeie se întâlnesc pentru întâia dată, sunt atraşi unul de celălalt, uneori cu o forţă de nestăvilit. Se văd pe ei înşişi ca indivizi, ca „tu" şi „eu". Dar în spatele bărbatului stau tatăl şi mama lui, bunicii, fraţii, precum şi tot ceea ce s-a petrecut în această familie – un întreg sistem. Vă propun următoarea imagine: întregul sistem din spatele bărbatului o aşteaptă pe femeie, nu doar el însuşi. Acelaşi lucru e valabil şi pentru femeie. Când bărbatul o vede pe femeie trebuie să ştie că în spatele ei stau tatăl şi mama, bunicii şi fraţii – un întreg sistem. Acest sistem îl aşteaptă pe bărbat. Ambele sisteme aşteaptă să poată duce la bun sfârşit ceva ce în trecutul lor a rămas nerezolvat. De aceea sistemul bărbatului nu este interesat doar de femeie. El este interesat de sistemul ei. Ambele sisteme intră într-o comuniune a destinului şi doresc să rezolve ceva anume prin intermediul ei.

Din acest motiv nu există relaţii între două entităţi, aşa cum ne închipuim adesea. Relaţia în doi este un miraj. Suntem cu toţii interconectaţi într-un câmp, într-o familie mai mare. Când cineva din familia bărbatului sau a femeii este exclus, de exemplu partenerul anterior sau un copil alungat, părăsit ori avortat, ori cineva de care ne era ruşine, atunci acest membru exclus va influenţa noua relaţie şi familia ce tocmai s-a constituit. De aceea trebuie ca amândoi, bărbatul şi femeia, să-l includă în noua familie pe membrul exclus. Numai atunci vor fi ei liberi de a intra într-o relaţie.

CUM IUBIREA ŞI VIAŢA RĂZBAT ÎMPREUNĂ

Dar procedura constelaţiilor familiale face mai mult decât să scoată la lumină problemele rămase ascunse; ea ne arată şi drumul către rezolvarea lor. Hotărâtoare în această procedură este găsirea unui drum pentru ieşirea din impas şi îndrumarea pe acest drum a celor implicaţi.

Dar cum dragostea la prima vedere nu dăinuie decât urmată de iubirea la a doua vedere, ieşirea din impas în procedura constelaţiilor familiale are succes doar dacă toţi cei implicaţi se vor uni cu ceva mai cuprinzător. Ori asta înseamnă să lase în urmă, în mod conştient, ceva din trecutul lor şi să se deschidă pentru ceva nou, chiar dacă aceasta îi

sperie la început. Cunoaşterea, priceperea, nu ajuta prea mult aici. Este nevoie în plus de o anumită forţă.

Sursa acestei forţe este pe de o parte legătura cu părinţii şi înaintaşii iar, pe de altă parte, o scufundare în ceva mai cuprinzător. Întrucât ne armonizam cu acesta din urmă, intrăm în armonie cu ceea ce ne călăuzeşte de fapt. De multe sri acesta ne poartă dincolo de graniţele unui impas şi ne eliberează pentru o dragoste fericită şi împlinită. Dar nu întotdeauna. Dacă observăm la noi sau la alţii că limitarea nu poate fi depăşită, că noi sau partenerul nu putem ieşi din impas, trebuie să cunoaştem acest lucru fără a dori să deplasăm sau să modificam ceva. Într-o relaţie de cuplu, starea aceasta este resimţită ca un deces. Chiar şi acestui fel de deces trebuie să-i răspundem cu iubire atunci când ne spunem reciproc: „mă iubesc şi te iubesc cu tot ceea ce ne călăuzeşte pe amândoi".

CUM EVOLUĂM ÎN RELAŢIA DE CUPLU?

Cum evoluăm în relaţia de cuplu? Mulţi poate gândesc că odată începută relaţia, partenerii stau şi se odihnesc. Dar relaţia de cuplu este parte a unui proces de viaţă, o parte determinantă a lui. Căci viaţa propriu-zisă începe cu o relaţie de cuplu. Ea este un punct de maxim. Odată cu ea toate lucrurile în viaţă se schimbă, devin mai mari, mai bogate şi mai împlinite.

A ÎNVĂŢA IUBIREA DE LA PĂRINŢI

Relaţiei de cuplu îi precede ceva, şi anume copilăria. Relaţia de cuplu se învaţă devreme. Iubirea pe care o investim în relaţia de cuplu o învăţăm de timpuriu. O învăţăm, înainte de toate, de la mamă. Doar când relaţia cu mama se desăvârşeşte, când primim de la aceasta, cu toată inima, ceea ce are ea de dăruit, vom fi pregătiţi pentru o relaţie de cuplu. Lucrurile stau întocmai şi în relaţia cu tatăl. Cine nu îşi apropie părinţii, nu îşi poate apropia vreun partener. Multe probleme într-o relaţie apar din faptul că unul sau ambii parteneri nu trăiesc împăcaţi cu părinţii, într-o strânsă legătură ce implică atenţie şi dăruire însoţită de recunoştinţă.

Întreaga perioadă până la maturitate se întemeiază pe a „primi cu iubire". A primi şi iar a primi este esenţial aici. Din diferite motive, mulţi oameni se sfiesc să primească. De exemplu, unii dintre noi

trăiesc cu impresia că ceea ce părinţii ne oferă este atât de mult, atât de bogat, încât nu ne vom putea revanşa niciodată, că recunoştinţa noastră nu va fi niciodată de ajuns.

A PRIMI CU IUBIRE

Avem o nevoie adânc înrădăcinată de echilibru între a da şi a primi. Astfel, unii copii se închid şi nu vor să primească din teama că nu vor putea răsplăti cu aceeaşi măsură. Prin urmare ei nu mai vor să primească nimic. Adesea îşi însoţesc acest gest cu acuzaţii şi reproşuri la adresa părinţilor. Din acest motiv primesc foarte puţin şi, la rândul lor, au foarte puţin de dat. De regulă, acest puţin nu este suficient într-o relaţie de cuplu. Iată cum relaţia de cuplu se bazează pe faptul că noi primim de la părinţi.

Adesea predomină o prejudecată privitoare la sentimentul de echilibru între a da şi a primi. Nu vom putea niciodată să ne revanşăm faţă de părinţi. Dar ne putem revanşa în alt fel, prin faptul că dăruim mai departe, de exemplu unui partener, şi mai ales propriilor noştri copii. Înţelegând acest lucru nu ne mai facem griji legate de cât vom reuşi să dăm înapoi părinţilor. Primim şi iar primim ştiind că într-o zi tot ceea ce am primit se va revărsa din noi, iar partenerul şi copiii noştri vor deveni astfel mai bogaţi.

Iată deci o condiţie necesară relaţiei de cuplu. Iubirea din care se hrănesc ambii parteneri începe încă din copilărie.

A PRIMI DINCOLO DE BINE ŞI DE RĂU

Mai este ceva ce se opune faptului de a primi, înţeles ca treaptă premergătoare unei relaţii. Este deosebirea dintre bine şi rău. Sau dintre bine şi prost. Există opinia, încurajată de anumite curente ale opiniei publice şi însuşită firește de multe şcoli de psihoterapie, conform căreia problemele noastre au strânsă legătură cu părinţii. Dacă părinţii ar fi fost mai buni, şi nouă ne-ar fi acum mai bine. Este o concepţie ciudată, căci evoluţiei îi este propriu faptul de a răzbate în detrimentul oricăror obstacole. O concepţie larg împărtăşită afirmă că evoluăm primind şi iar primind, fără a fi nevoiţi să întreprindem ceva pe cont propriu. Dar evoluăm tocmai datorită obstacolelor şi greşelilor comise de părinţi, datorită greutăţilor pe care le-am avut în copilărie. Departe de a fi un lucru rău, obstacolele sunt şansa noastră de a creşte

şi a prinde puteri pentru adevărata viaţă.

Adesea mă întreb ce s-ar alege dintr-un copil cu părinţi aşa-zis perfecţi. Ar putea el să trăiască? Ar şti el ceva despre adevărata viaţă? Este el suficient de bogat pentru o relaţie de cuplu?

MEDITAŢIE: „PREGĂTIREA PENTRU O RELAŢIE DE CUPLU”.

Ne imaginăm părinţii, mama şi tatăl, aşa cum sunt. În spatele lor sunt părinţii fiecăruia, căci şi părinţii noştri au fost odată copii. În spatele părinţilor lor stau alţi părinţi şi tot aşa, la nesfârşit, multe generaţii anterioare. Viaţa care curge prin toţi aceştia are o origine necunoscută nouă. Viaţa este cel mai puternic lucru care există. Este lucrul cel mai cuprinzător, mai spiritual, mai dumnezeiesc. Relaţia cu Dumnezeu nu poate fi decât o relaţie cu viaţa. Şi orice relaţie cu viaţa este până la urmă o relaţie cu Dumnezeu.

Această viaţă curge în mod divin, real, prin aceste generaţii. Nimeni nu poate adăuga sau îndepărta ceva. Prin faptul de a primi şi a dărui mai departe, toate aceste generaţii au fost desăvârşite. Au fost desăvârşite prin armonia lor cu un impuls divin. Astfel, prin multe generaţii, viaţa a ajuns în cele din urmă la părinţii noştri. Ei s-au iubit ca bărbat şi femeie. Din iubirea lor ca bărbat şi femeie ne-am născut noi. Viaţa noastră este fructul iubirii lor.

Îi privim pe părinţi, ne deschidem inima şi primim de la ei, aşa cum sunt, această viaţă în plinătatea ei, ca pe cel mai cuprinzător lucru existent, ca pe ceva sfânt, dumnezeiesc. Privim către ei şi primind aceasta le spunem: „mulţumesc”. Dar nu numai lor. Acest mulţumesc se îndreaptă spre toate generaţiile din spatele lor şi, în cele din urmă, spre însăşi originea vieţii. În felul acesta am dobândit noi viaţa.

Am avut nevoie de preocuparea şi îngrijirea din partea părinţilor multă vreme. Ei ne-au dăruit această preocupare şi această îngrijire. Ne-au hrănit, ne-au protejat, ne-au educat, s-au gândit mereu la noi întrebându-se: „Ce-i lipseşte copilului nostru?” Astfel am crescut datorită dragostei şi îngrijirii lor.

CREATOR ŞI DIVIN

Dar părinţii noştri sunt şi ei oameni, asemeni nouă, cu aşa-numitele lor greşeli. Spun „cu aşa-numitele lor greşeli” pentru că orice evoluţie necesită, pe lângă acumulare, şi obstacole, şi greşeli. Căci

divinul care acţionează în viaţă comite şi greşeli, privit din această perspectivă. Concepţia conform căreia divinul este desăvârşit nu se susţine. Căci tot ce este creator datorează asta numai faptului de a fi fost mai înainte neîmplinit. A crea este posibil doar acolo unde există ceva neîmplinit, ceva neajuns la termen, acolo unde există greşeală şi eroare. Astfel, tot ceea ce este creator în noi, prin părinţii noştri, este cu putinţa datorită greşelii, datorită greutăţilor, lipsurilor şi vinovăţiei. Privim la acest fapt ca la ceva necesar propriei noastre vieţi, propriei noastre evoluţii, şi îl primim înăuntrul nostru acceptându-l: „Da, ceea ce m-a făcut să cresc îmi aparţine. Este o parte din mine şi trebuie să fie aşa".

Simţim ceea ce se petrece în sufletul nostru acum. Observăm cum devenim mai cuprinzători şi mai puternici.

A EVOLUA ÎN RELAŢIA DE CUPLU

Ce nu am primit, nu putem da mai departe. Acest fapt are efecte considerabile asupra relaţiei de cuplu.

Mulţi îşi reprezintă partenerul ca ideal, aşa cum ar trebui el să fie. Cu un partener ideal nimeni nu poate evolua. Ce ar însemna un partener ideal pentru mine? Ar fi atunci când i-aş putea spune: „Tu eşti mama mea şi eu sunt copilul tău". Dar ce rezultă dintr-o astfel de relaţie?

Fiecare dintre parteneri, bărbatul şi femeia, au crescut într-o anumită familie, cu anumite dificultăţi, şi astfel au evoluat într-un anumit fel. Ori iată că acum se întâlnesc, fiecare cu felul lui de a fi diferit, şi devin o provocare unul pentru altul. Dacă se iau aşa cum sunt, exact aşa cum sunt, vor evolua unul alături de altul. Atât şi nimic mai mult. Asta este condiţia.

Atunci am putea, firește, să privim şi altfel dificultăţile ce apar în relaţia de cuplu. Le-am putea preţui şi am putea evolua prin ele, astfel încât relaţia să devină tot mai împlinită şi fericită.

CUM SE ÎMPLINEŞTE RELAŢIA DE CUPLU

Pentru o relaţie de cuplu împlinită sunt necesari trei factori. Fiecare este important în sine şi nu poate fi înlocuit de un altul.

RELAŢIA SEXUALĂ

Primul dintre factori este relaţia sexuală. Pentru că relaţia de

cuplu este orientată spre actul sexual, este necesar ca acesta să fie împlinit. El este tot ceea ce contează, în cele din urmă, căci numai prin ei viaţa poate continua. În actul sexual se contopesc iubirea şi viaţa. El este punctul culminant al evoluţiei noastre. În actul sexual, în iubirea ce se exprimă prin acesta şi în instinctul care ne împinge spre el acţionează cea mai mare forţă pe care o cunoaştem. Orice viaţă tinde la a dărui mai departe, este subordonată acestei cerinţe şi se împlineşte odată cu ea. De aceea, forţa care acţionează prin ea este forţa propriu-zisă a vieţii. Ea este, fără îndoială, forţa cea mai spirituală, cea mai înaltă şi, aş spune cu ajutorul unei imagini, cea mai aproape de Dumnezeu. În ea se manifestă puterea cea mai cuprinzătoare a lumii, cea mai divină şi cea mai palpabilă. Chiar prin faptul de a fi supuşi acestei forţe, prin mijlocirea instinctului, ni se arată că ea vine din afara noastră şi că ne este supraordonată. Astfel relaţiei de cuplu îi este necesar, în primul rând, ca dragostea sexuală să fie împlinită.

IUBIREA INIMII

La aceasta se adăugă un al doilea fapt, anume iubirea inimii. Dragostea sexuală se împlineşte mai bine atunci când izvorăşte din iubirea inimii, când este o împlinire a acesteia. Iubirea inimii este un fapt aparte. Sexualitatea poate exista fără ea, după cum şi ea poate exista fără sexualitate. Fiecare din ele sunt lucruri aparte: iubirea sexuală şi iubirea inimii.

TRAIUL ÎN COMUN

La primele două se adăugă un al treilea fapt: traiul în comun, unul lângă altul. Viaţa în comun poate exista fără sexualitate şi uneori chiar fără iubire. Vedem numeroase perechi care rămân împreună fără a se mai iubi cu adevărat, din inimă. Dar traiul în comun este un bun preţios. El trebuie anume învăţat şi trăit.

Când cele trei: iubirea sexuală, iubirea inimii şi traiul în comun, cu tot ceea ce îi este propriu – reciprocitate, ajutor, suport – ajung să coexiste, atunci se împlineşte şi relaţia de cuplu. Atunci evoluăm în relaţia de cuplu.

IUBIRE ŞI REGULI

Ce este mai cuprinzător şi mai important, iubirea sau ordinea? Ce vine mai întâi? Mulţi îşi închipuie că iubind îndeajuns toate vor fi în

regulă. De exemplu mulţi părinţi consideră că iubindu-şi copiii suficient, aceştia vor creste aşa cum ei, părinţii, au anticipat-o. Numai că uneori, în ciuda iubirii lor, părinţii sunt dezamăgiţi. În mod clar, iubirea singură nu este de ajuns.

Iubirea trebuie să se încadreze într-o anumită ordine. Ordinea este dată înaintea iubirii. Şi în natură lucrurile se petrec la fel. Un copac se dezvoltă după o regulă interioară. Aceasta nu poate fi schimbată. Doar în limitele acestei reguli copacul se poate dezvolta. Lucrurile se petrec întocmai cu iubirea şi relaţiile interumane: ele pot evolua doar în limitele unei anumite reguli. Aceasta este dinainte dată. Dacă am şti câte ceva despre regulile în iubire, dragostea şi relaţiile noastre ar avea mai multe posibilităţi de a evolua deplin.

Prima regulă a iubirii într-o relaţie de cuplu este următoarea: deşi diferiţi, bărbatul şi femeia sunt egali unul cu altul. Dacă amândoi recunosc lucrul acesta, iubirea lor are mai multe şanse.

A doua regulă spune că trebuie să dai atâta cât primeşti. Dacă unul este nevoit să dea mai mult decât altul, relaţia este tulburată. Ea are nevoie de acest echilibru. Când nevoia de egalitate dintre a da şi a primi merge mână în mână cu iubirea, fiecare partener va dărui mai mult celuilalt, drept compensaţie pentru ce a primit. Prin aceasta sporeşte schimbul dintre parteneri, iar odată cu el şi fericirea lor comună. Această nevoie de echilibru este valabilă şi din perspectivă negativă. Dacă unul din parteneri îl lezează pe celălalt, acesta simte nevoia să lezeze la rândul lui. El se simte rănit. De aceea consideră că are dreptul de a-l răni pe celălalt. Acestei nevoi nu i te poţi opune.

Mulţi din cei care au suferit o nedreptate într-o relaţie se consideră îndreptăţiţi să-şi lezeze partenerul. La nevoia de echitate se mai adaugă ceva: sentimentul că prin nedreptatea suferită am dobândit anumite drepturi speciale. Astfel, nu îi răspundem celuilalt cu aceeaşi nedreptate, ci cu una mai mare. Dar şi acesta, la rândul lui, se va simţi îndreptăţit să ne lezeze mai mult decât am făcut-o noi, ca răspuns la nedreptatea lui. În felul acesta se tot măreşte schimbul de lucruri rele în cadrul unei relaţii. În locul fericirii, nefericirea este cea care creşte. Putem determina calitatea unei relaţii observând dacă echilibrul între a da şi a primi se produce esenţialmente cu lucruri

bune sau cu lucruri rele.

Întrebarea este următoarea: ce rezolvare putem găsi aici? Există oare o rezolvare? Ea ar consta în înlocuirea schimbului de lucruri rele cu schimbul de lucruri bune. Dar cum se poate ajunge la aşa ceva?

Aici există un secret. Ne răzbunam pe celălalt, dar cu dragoste. Asta înseamnă că îi facem totuşi un lucru rău, dar mai mic decât ne-a făcut ei nouă. Astfel schimbul de lucruri rele încetează şi ambii parteneri se pot ocupa din nou cu a da şi a primi lucruri bune. Iată un aspect important în legile iubirii. Dacă îl cunoaştem şi acţionăm conform lui putem reînvia multe aspecte pozitive în cadrul propriei noastre familii.

O altă regulă a iubirii trebuie urmată aici, căci nerespectarea ei are consecinţe însemnate.

O femeie care îşi închipuie că e mai bună decât mama sa nu are nicio consideraţie pentru bărbaţi. Ea nu-i înţelege pe bărbaţi şi, de fapt, nici nu are nevoie de ei. Căci pretenţia ei de a fi mai bună decât mama înseamnă de regulă: „eu sunt o femeie mai bună pentru tatăl meu". Ori, în acest caz, ea are deja un bărbat şi nu-i mai trebuie un altul.

Când este o fată capabilă să devină femeie, să acorde atenţie unui bărbat şi să îl facă bărbatul ei? Atunci când se situează ca inferioară în raport cu mama sa.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru bărbaţi: un bărbat care îşi desconsideră tatăl şi crede că ar fi mai bun decât el în relaţie cu mama sa, nu mai acordă atenţie femeilor. El are deja o femeie şi nu-i mai trebuie o alta.

Când va fi el capabil să devină bărbat, să aprecieze şi să posede o altă femeie? Atunci când se poziţionează ca inferior în raport cu tatăl lui.

Astfel, bărbatul învaţă consideraţia pentru femei de la tată, iar femeia învaţă consideraţia pentru bărbaţi de la mamă.

Deci, ce se întâmplă când un bărbat care este „băiatul mamei" se căsătoreşte cu o femeie care este „fata tatii"? „Băiatul mamei" nu prezintă încredere pentru o femeie, iar „fata tatii" nu prezintă încredere pentru un bărbat. Ei au puţină consideraţie unul pentru altul. De aceea regula ca bărbatul să acorde consideraţie tatălui, iar

femeia mamei trebuie mai întâi instituită în familiile lor de origine.

O ZI OBIŞNUITĂ ÎN RELAŢIA DE CUPLU

Voi vorbi acum despre cotidianul relaţiei de cuplu. Cum începe o nouă zi într-o relaţie de cuplu? Bărbatul o priveşte pe femeie, femeia pe bărbat, şi chipurile lor se luminează. Se bucură unul de altul. Nu e acesta un început frumos pentru o nouă zi într-o relaţie de cuplu? Expresia cea mai frumoasă a iubirii apare atunci când ne bucurăm de partenerul nostru. Deci aşa începe o nouă zi într-o relaţie de cuplu. Partenerii se privesc şi fiecare se bucură de celălalt, aşa cum este el. Exact aşa cum este el. Din faptul acesta decurg toate celelalte. Asta este fericirea, bucuria reciprocă, bucuria pentru celălalt şi ceea ce decurge din această bucurie, anume faptul de a da şi de a primi. Atunci ziua nu va fi îndeajuns de lungă, pentru că în permanenţă ceva nou circulă între cei doi. Iar asta înseamnă a evolua.

După decenii de observaţii amănunţite şi multă experienţă, esenţa fericirii mi s-a dezvăluit în trei cuvinte. În aceste trei cuvinte, descoperite şi rostite la timpul potrivit, rezidă taina fericirii în relaţia de cuplu.

DA

Asociez primul dintre aceste cuvinte cu începutul unei zile noi în relaţia de cuplu. În ce fel ne putem bucura de celălalt? Prin faptul că îl acceptăm aşa cum este. Această bucurie este molipsitoare chiar şi pentru partener. Cuvântul din spatele ei este: „Da”. Da - pentru partener, da pentru mine, da pentru situaţia noastră aşa cum este, da pentru fericire.

Uneori fericirii i se împotriveşte o anumită concepţie. În societatea actuală suntem nevoiţi să plătim aproape pentru tot. Mulţi îşi închipuie că nu poate fi altminteri, că suntem nevoiţi să plătim pentru orice. De acea încep să plătească şi pentru fericire. În loc să-şi privească partenerul şi să se bucure de el, întind mâna către portofel pentru a-şi plăti fericirea. Prin asta pierd din vedere partenerul şi astfel fericirea însăşi. Îi vezi ţinând în mână doar câţiva bănuţi, tot ce a rămas din bucuria şi fericirea lor.

Există o pornire adânc statornicită în noi, hrănită cu ideea că trebuie să plătim pentru tot ceea ce primim, şi mai ales pentru fericire.

Dar când, în cele din urmă, se pare că am plătit îndeajuns de mult, fericirea ne scapă printre degete.

Concepţia că trebuie plătit pentru orice se extinde şi la Dumnezeu. Prin sacrificii, pelerinaje, donaţii şi toate celelalte îi plătim lui Dumnezeu fericirea dăruită. Se bucură el când îl plătim? Iată o idee cât se poate de ciudată.

La unul din cursurile mele a venit o persoană care tocmai îşi cumpărase un Mercedes. Dar era convinsă că nu ar fi trebuit să facă asta. Era pentru el o fericire prea mare. În familia lui nu se cumpăra decât Volkswagen şi doar modele mai vechi. Într-o zi, pe autostradă, cineva l-a lovit din spate. Atunci omul nostru a răsuflat uşurat. A plătit în sfârşit pentru fericirea dobândită. Vi se pare ceva cunoscut? Lucruri ca acesta se petrec zilnic. Mulţi dintre noi nu fac altceva decât să plătească. Plătesc pentru fericirea şi pentru vinovăţia lor. TE ROG

Când bărbatul o rănește pe femeie, de exemplu printr-o remarcă răutăcioasă, îi pare rău și plătește pentru asta. Nu se simte în largul lui. Astfel ispășește pentru ceea ce a făcut. Cum putem scăpa de aceasta ispășire? Printr-un singur cuvânt.

Prin urmare bărbatul a rănit-o pe femeie. A neglijat-o. A uitat chiar ziua ei de naștere. Ăsta e un lucru rău. Unii bărbaţi uită de aniversarea căsătoriei. Atunci femeia se uită la bărbat şi e tristă. Ce ar trebui să facă el? Să ispăşească prin ceva? Să se bată cu pumnii în piept? Nu. El se uită la femeie şi îi spune: „Te rog”. Un simplu „te rog”. „Îmi pare rău. Te rog”. Atunci inima femeii se deschide şi fericirii îi surâde şansa din nou.

MULŢUMESC

Am numit două din cele trei cuvinte fermecate ale fericirii: „da” şi „te rog”. Există un al treilea cuvânt cu o frumuseţe aparte. El se cheamă

„Mulţumesc”, simplul „mulţumesc”. Într-o relaţie de cuplu există zilnic sute de ocazii de a ne bucura de ceva şi de a spune „mulţumesc”. Şi de o parte şi de cealaltă.

Iată cele trei cuvinte magice pentru o relaţie de cuplu fericită şi împlinită. Din ele ne putem inspira, chiar şi atunci când greutăţile ne copleşesc.

DEZAMĂGIREA

Cum devine cineva dezamăgit de partenerul său? Atunci când aşteaptă din partea lui ceea ce el nu poate oferi. Are o aşteptare ce depăşeşte lucrul obişnuit, cu privire la celălalt. O astfel de aşteptare vine, de obicei, din copilărie. Adesea era o aşteptare cu privire la mamă. Şi iată că apoi devine brusc dezamăgire

Există un exerciţiu pentru a scăpa de această dezamăgire. Am putea, de exemplu seara, să ne aşezăm la birou, să luăm cinci coli albe, cel puţin cinci, şi, cu gândul la partenerul nostru, să scriem tot ceea ce el ne-a dăruit. Cinci pagini lungi dar care nu ajung defel. Cu cât scriem mai mult, cu atât mai mult ne luminăm. Iată un exerciţiu frumos.

VECHILE LEGĂTURI RĂMÂN

În ziua de azi pornim de la ideea – şi ne comportăm conform ei – că într-o relaţie de cuplu este vorba numai despre un bărbat şi o femeie. Ei se iubesc unul pe altul, se atrag reciproc şi devin o pereche. Dar astfel pierdem din vedere faptul că fiecare provine dintr-o anumită familie. Fiecare are proprii lui părinţi şi strămoşi. Fiecare a avut o altă istorie în sânul familiei sale. Aceste fapte reale afectează viaţa de cuplu. Fiecare dintre cei doi parteneri provine dintr-un câmp spiritual diferit, un câmp familial diferit, care îl determină în multe privinţe. Din acest motiv niciunul dintre ei nu este liber.

Dacă la aceasta se adăugă faptul că unul din ei sau chiar amândoi au avut în trecut o relaţie stabilă, din care au rezultat şi copii, acest trecut îi va ţine legaţi pe mai multe planuri. Trecutul îi leagă de copii şi de partenerul cu care ei au fost concepuţi. Trebuie plecat de la ideea că fiecare dintre partenerii actuali doreşte într-o anumită măsură, şi chiar trebuie, să rămână cu aceste legături. O stare de spirit ca aceasta se trădează uneori prin faptul că cei doi nu reuşesc să locuiască împreună, deşi au posibilitatea să o facă.

CÂMPURILE SPIRITUALE

Într-o familie, privită în sensul ei cel mai larg, care include şi strămoşii, toţi sunt conectaţi unul la altul, ca şi cum ar avea un uriaş suflet comun. Acesta mai poate fi numit şi câmp spiritual. În acest mare suflet rămân prezente toate câte au aparţinut familiei vreodată, chiar şi morţii, toţi morţii. De exemplu copiii alungaţi sau fraţii morţi de

timpuriu. Toţi aparţin acestui suflet, chiar şi cei de care ne-am dezis şi despre care nu am mai dorit să ştim nimic. În acest câmp ei rămân prezenţi. În acest câmp fiecare este în rezonanţă cu fiecare.

Simultan există în acest câmp o mişcare, un impuls ce tinde să-i aducă înapoi pe cei care s-au desprins de familie. Acestui scop îi servesc două mişcări diferite. Una din ele poate atrage o persoană vie spre una care este moartă. În acest caz spunem că cei doi se reunesc în moarte. Adesea, această mişcare este o mişcare a iubirii. Dar în loc să conducă spre viaţă, ea sfârşeşte în moarte. Dar există aici şi o altă mişcare, una care ne menţine în planul vieţii. De exemplu pot primi cu iubire înăuntrul meu, în sufletul meu, pe cel care a fost izgonit. În loc să mă atragă în moarte, el îmi apără acum viaţa, pentru că l-am recunoscut. Aceasta este mişcarea contrară, care vindecă.

Pentru că suntem legaţi de atâtea relaţii, devine clar că iluziile noastre privind o viaţă împlinită, fericită, nu se pot împlini în sens strict. Tocmai pentru că suntem legaţi. Dar când ne punem de acord cu aceste legături ale destinului, oricare ar fi cerinţele lor, dobândim o profunzime particulară. O profunzime datorată renunţării. Şi, în mod firesc, prin aceasta vom evolua. Am devenit mai umani, integraţi în acel ceva cuprinzător, şi iată că posedăm o cu totul altă putere.

EXEMPLU:

„LABIRINTUL SUFLETULUI”.

Exerciţiu cu o femeie al cărei prim soţ s-a sinucis la şase luni de la divorţ.

HELLINGER. Încotro voia să se îndrepte murind? Către mama sa.

Femeia: în cazul lui, asta ar fi de înţeles.

HELLINGER: Tertipurile sufletului sunt stranii. Nimic nu mă uimeşte mai mult. Sufletul e un labirint în care te poţi rătăci uşor. În acest labirint ne orientăm după un fir conducător. Un fir pe care nu-l scăpăm din mână niciun moment. Cu ajutorul lui ne orientăm. Un labirint e ceva întunecos. Aici ochii deschişi nu te ajută, astfel încât nu ne bazăm decât pe firul care ne conduce. Pipăim firul înainte, centimetru cu centimetru. Fiecare bătaie a inimii este un centimetru înainte. Astfel mergem însoţiţi de bătăile inimii noastre.

Acum îmi reprezint totul uşor. Caut imagini pentru suflet, ca el să se poată orienta în labirintul iubirii. Acolo păşeşti însoţit de bătăile inimii tale. Fiecare bătaie a inimii înseamnă pentru tine „te rog, te rog, te rog, te rog".

Acest „te rog" te trimite mult înapoi în timp, în copilărie; înainte de toate, cum e şi firesc, spre mamă: „te rog". Pipăim înainte prin întuneric, cu imaginea mamei în faţa ochilor, rostind: „te rog, te rog". Fiecare „te rog" este un pas înainte.

Apoi bătăile inimii se înteţesc. Paşii devin mai mari. Dar întunericul persistă, încă nu s-a risipit. Cu fiecare pas, cu fiecare bătaie a inimii, rosteşti: „Mulţumesc". Atunci începi să respiri mai adânc, cu fiecare

„Mulţumesc" inspiri şi expiri mai adânc. Dar întunericul nu s-a risipit în labirint. Vrei să merg mai departe cu tine, prin labirintul iubirii?

Femeia: Te rog.

HELLINGER: Cu plăcere. Cu fiecare pas apare acum un „da". Este un „Da" cu totul deosebit. Un „da" pentru viaţă şi un „da" pentru moarte totodată. Spui „da" vieţii tale şi în acelaşi timp spui „da" şi pentru moartea fostului tău soţ. Moartea aceasta aparţine chiar vieţii lui. Da.

Acum priveşti la soţul tău actual şi îi spui „Da".

COMUNIUNE DE DESTIN

În opoziţie cu imaginea des vehiculată a iubirii romantice, într-o relaţie acţionează şi alte forţe. În iubirea romantică partenerii sunt, într-o oarecare măsură, contopiţi unul în celălalt. Contopit înseamnă aici a nu mai vedea nimic. Relaţia dintre cei doi este atât de exclusivă, încât tot ce este în jur este eliminat. Iubirea romantică nu rezistă timp îndelungat pentru că acest câmp înconjurător îşi face simţită prezenţa cât de curând.

Eu privesc relaţia de cuplu şi într-un alt context. Fiecare sistem familial are un destin propriu şi este caracterizat de o anumită dezordine. Dezordinea apare atunci când cei ce aparţin sistemului nu sunt recunoscuţi, în totalitate, ca ţinând de acesta. În acest caz, persoanele nerecunoscute exercită presiune cu scopul de a fi

recunoscute. Sub presiunea acestui câmp, un copil îl va reprezenta, ulterior, pe cel care a fost exclus, fără a fi conştient de aceasta. Uneori este exclus un partener al unuia dintre părinţi sau bunici, de exemplu pentru că a murit. Alteori e vorba de o femeie care a murit în perioada lăuziei. Astfel de persoane nu mai sunt acceptate în sistem, adesea datorită spaimei pe care soarta lor o provoacă. Dar toţi aceştia se vor face resimţiţi ulterior, prin intermediul unui copil. Copilul nu ştie însă că este „posedat" de ceva, că este captiv în destinul unei alte persoane.

Când această problemă a excluderii cuiva rămâne nerezolvată în cadrul unei familii, copilul nostru, odată matur, va căuta inconştient un partener care să-l ajute, pe el şi pe familia sa, la dezlegarea acestei probleme. Astfel sistemul unei femei caută, prin intermediul ei, să-şi rezolve o problemă în sistemul unui bărbat. Uneori şi reciproc. Bărbatul şi sistemul său caută să-şi rezolve problema prin intermediul femeii şi al sistemului ei. Astfel se realizează o comuniune a destinului, în care fiecare partener caută la celălalt dezlegarea propriilor probleme.

Am întâlnit un exemplu edificator în Elveţia. Un bărbat a avut un frate care a murit de foame în timpul războiului. Familia lui nu a avut suficientă hrană pentru toţi. Bărbatul nostru era strâns legat de fratele său şi se temea că trebuie să moară şi el de foame, că acesta este şi destinul lui. Ce a făcut până la urmă? S-a căsătorit cu o femeie care suferea de anorexie. Aceasta a preluat moartea prin înfometare de la el.

Prin urmare, astfel de impasuri există şi uneori conduc la manifestări ce ne înspăimântă. Iată un exemplu de la un curs adresat cuplurilor, în Washington. O femeie s-a prezentat la curs fără soţul ei. Aşadar am aşezat-o singură în mijloc şi am adus în faţa ei un reprezentant pentru soţ. Bărbatul acesta a început să tremure din tot corpul, cuprins de o teamă de moarte. Am întrebat-o pe femeie: „Te-ai gândit vreodată să-ţi ucizi soţul?" Ea mi-a răspuns: „Da". Fiica ei, de faţă la această scenă, a avut mai târziu o tentativă de suicid. În familia respectivă exista deci un mare potenţial agresiv. Când aşa ceva iese la iveală, mulţi sunt tentaţi să spună: „afurisită femeie!". Dar eu nu am spus aşa. I-am spus în schimb:

„Trebuie să se fi întâmplat ceva ieşit din comun în sistemul tău". După un răgaz a venit la mine şi mi-a zis: „Tatăl meu a contribuit la construirea bombei atomice". Apoi a adăugat: „Mereu mă întreb de ce m-am căsătorit cu un japonez". Care era impasul aici? Războiul dintre SUA şi Japonia continua în sânul acestei familii şi nimeni nu era conştient de asta. Acestea sunt comuniunile de destin. Şi uneori pot duce la moarte.

Când conştientizăm aceste legături ale destinului, apare şi rezolvarea viabilă pentru ambii parteneri. Şi astfel îşi găsesc liniştea amândoi. Perechii noastre i-a mers ulterior mult mai bine. Fata lor a plecat în Japonia. A studiat acolo şi viaţa ei a înflorit.

Relaţia de cuplu, şi în general orice relaţie sufletească între oameni, posedă o profunzime de nebănuit. Când avem în faţa ochilor toate dimensiunile ei, dăm peste un cu totul alt fel de relaţie şi de iubire. Unul mult mai adânc şi mai deschis spre alte perspective. Aşa cum am mai spus, ordinea înseamnă a aduce laolaltă ceea ce a fost despărţit până acum. Aceasta este mişcarea esenţială care oferă ordine şi fericire pentru toţi în relaţia de cuplu.

CELĂLALT ÎN RELAŢIA DE CUPLU

Aş spune, general vorbind, încă un lucru despre relaţia de cuplu şi despre evoluţia într-o relaţie de cuplu. A evolua înseamnă a te extinde. Cine evoluează e nevoit să preia ceva din afară. El evoluează prin ceea ce, iniţial, era în afara lui. Preluând în interior acest ceva, evoluează cu ajutorul lui.

FEMEILE ŞI BĂRBAŢII SUNT DIFERIŢI

Un bărbat înţelege puţin despre o femeie. Aţi cunoscut vreun bărbat care să cunoască efectiv ceva la o femeie? Aţi întâlnit vreo femeie care să afirme „Partenerul meu mă înţelege"? Şi reciproc, bineînţeles. Femeile nu înţeleg prea multe despre bărbaţi. Altminteri nu ar încerca mereu să îi schimbe.

Astfel, când un bărbat şi o femeie se întâlnesc, fiecare intră în contact cu ceva străin, ceva din afară, care nu le aparţine, ceva ce nu înţeleg, dar de care au totuşi nevoie. Bărbatul are nevoie de femeie. Cum ar fi altfel bărbat? Fără femeie el nu este bărbat. La fel, femeia are nevoie de bărbat. Femeia devine femeie doar printr-un bărbat.

Altminteri cum? Tot ce o caracterizează în prealabil e doar ceva provizoriu.

Iată aşadar cum se întâlnesc două entităţi diferite. Se completează reciproc fără a se înţelege în profunzime. Din aceasta rezultă o tensiune permanentă într-o relaţie de cuplu. Bărbatul se minunează mereu de femeia lui şi aceasta de bărbatul ei. Asta face ca relaţia de cuplu să rămână vie.

În clipa în care o întâlneşte pe femeie, bărbatul recunoaşte că nu este complet. Trebuie să renunţe la ceva din convingerea că el, ca bărbat, este, prin el însuşi, un om desăvârşit. La fel şi femeia. Când întâlneşte un bărbat, observă că a fi femeie nu este totul. Mai e nevoie şi de altceva. Trebuie să renunţe la convingerea că numai ea este întruchiparea valabilă a ceea ce este omenesc. Căci, dintr-odată, are în faţa ochilor ceva cu totul diferit, dar la fel de valabil. Şi bărbatul şi femeia sunt omeneşte valabili, dar totuşi diferiţi. Prin recunoaşterea acestui lucru ambii renunţă la convingerile anterioare şi devin mai umili. Asta înseamnă că îşi recunosc propriile nevoi. Când recunosc lucrul acesta, unul în faţa altuia, înseamnă că devin mai bogaţi unul prin celălalt. Şi în felul acesta evoluează amândoi.

A evolua înseamnă: „primesc în mine ceva ce îmi era străin până acum şi care mă provoacă să îmi lepăd aroganţa". Femeia şi bărbatul îşi datorează asta reciproc. Şi astfel evoluează. Asta înseamnă evoluţie.

ŞI FAMILIILE SUNT DIFERITE

La asta se adăugă faptul că bărbatul şi femeia provin, fiecare, dintr-o altă familie. Aceste familii sunt diferite. Uneori bărbatul desconsideră familia femeii şi femeia familia bărbatului. Fiecare îşi spune în sinea lui:

„Familia mea e mai bună". Asta din cauza faptului că suntem legaţi de propria noastră familie şi pentru noi ea este cea mai bună. Şi e normal să fie aşa. Altminteri nu am putea supravieţui.

Dar cele două familii sunt diferite una de cealaltă. Aşa cum bărbatul este valabil din punct de vedere uman, fără a fi totuşi femeie, iar femeia este la fel, fără a fi totuşi bărbat, şi familiile lor sunt valabile, chiar dacă diferite. Cu toate acestea, fiecare trebuie să recunoască faptul că familia celuilalt are aceeaşi valoare cu a şa. Şi prin asta

cedează ceva. Aşa cum bărbatul cedează ceva din convingerea sa iniţială de a fi numai el o fiinţă umană valabilă, cedează şi din pretenţia că familia sa este singura valabilă. La fel şi pentru femeie. Ambii primesc în ei înşişi ceva diferit şi astfel evoluează.

Cât de important e lucrul acesta reiese din situaţia în care cuplul are copii şi trebuie să hotărască cum îi va creşte. Aici apare uneori o competiţie între valorile familiale ale unuia şi ale altuia. Şi în acest caz fiecare trebuie să cedeze câte ceva. În felul acesta vor găsi ceva comun.

pe un plan superior, ceva mai cuprinzător decât ideea iniţială a fiecăruia despre ceea ce este valabil în educaţia unui copil. Aceasta înseamnă iarăşi evoluţie.

A FI ÎN ACORD CU PROPRIILE LIMITE

Când întâlnim pe cineva aflat într-o situaţie dificilă, ne dorim de regulă să iasă cu bine din ea. Dorim să-l ajutam. Dar oare putem să o facem? Ar trebui să o facem? Simţim uneori că nu putem şi că nu ar trebui să ne implicăm. Ceva în noi ne interzice asta. Într-un astfel de caz trebuie să recunoaştem că ne-am atins propriile limite.

Lucrul acesta se întâmplă şi în multe relaţii de cuplu. Unul din parteneri se află într-un impas, iar celălalt nu ştie cum să îl ajute. De multe ori impasul vine din familia de origine a primului, dar poate fi şi altceva. Uneori poate fi vorba de un avort care îl îndepărtează pe acesta din relaţie înspre moarte sau, cel puţin, înspre obsesia şi impulsul de a merge către ea.

Celălalt ar ajuta, dar simte că nu o poate face. E greu în astfel de situaţii să te abţii şi să nu faci nimic. Partenerul trebuie să admită că puterile şi cunoştinţele nu îi permit să ajute. Iată atitudinea interioară potrivită aici. Accept situaţia aşa cum este, cu toate consecinţele ei pentru amândoi. Deodată se intră în acord cu ceva mai cuprinzător. Atunci putem aştepta. Poate că, după un timp, apare ceva care rezolvă şi vindecă. Dar uneori nu apare nimic. Atunci se poate ajunge la despărţire. Fiecare îşi urmează chemarea, pe drumul care i-a fost hărăzit.

Unii consideră că ăsta e un lucru rău şi că o altă soluţie ar fi fost mai potrivită. Noi înţelegem această dorinţă a lor. Dar, ar trebui ei să gândească aşa?

IUBIREA CARE DĂINUIE

Iubirea care se împlineşte este omenească, aproape ceva obişnuit. Ea admite faptul că avem nevoie de alţi oameni, că fără aceştia ne irosim. Când admitem lucrul acesta în mod reciproc dăruim celuilalt ceva şi primim în acelaşi timp ceva de la el. Ne bucurăm că putem primi şi dărui ceva. Şi întrucât perseverăm în a da şi a primi totodată, în bunăvoinţă, în intenţia de a ne fi bine atât nouă cât şi celuilalt, învăţăm ce înseamnă a iubi ca om.

Această iubire începe cu relaţia dintre femeie şi bărbat. Toate relaţiile ulterioare pornesc din această iubire. Ea este fundamentul tuturor relaţiilor umane şi suntem atraşi inevitabil spre ea. Căci bărbatul are nevoie de o femeie pentru a fi întreg, iar femeia are nevoie de bărbat din acelaşi motiv. O dorinţă puternică îi împinge unul spre celălalt. Această dorinţă, numită dispreţuitor de unii instinct, este cel mai puternic patos al vieţii. Ea duce viaţa mai departe. De aceea dorinţa şi dorul acesta sunt legate intim de însăşi originea vieţii. Recunoscând acest fapt ne identificăm, prin iubire, cu originea vieţii. Această dorinţă, aceasta iubire, ne aduc în contact cu plinătatea vieţii. Cel ce se abandonează acestei iubiri este favorizat. Fericirea cea mai înaltă, precum şi suferinţa cea mai adâncă, izvorăsc din acest dor şi această iubire. Prin ele evoluăm noi.

Cine s-a dedicat acestei iubiri debordează de viaţă. Ea depăşeşte cu mult relaţia de cuplu, de exemplu atunci când aduce pe lume copii. Atunci iubirea aceasta trece mai departe, în iubirea părinţilor pentru copii. Iar iubirea primită de copii se răsfrânge asupra părinţilor. Astfel copiii cresc la umbra ei, până încep să caute, la rândul lor, un bărbat sau o femeie iar torentul vieţii va curge mai departe prin ei.

Astfel iubirea aceasta, odată începută, se înscrie în curgerea timpului. Ea îi cuprinde şi pe alţii, dar numai atunci când o resimţim înăuntrul nostru şi o încurajăm să existe ca atare. Din aceasta perspectivă, iubirea cu adevărat mare este ceva obişnuit. Ea are forţă şi dăinuie.

PARADISUL

Încă o idee importantă. Iubirea ne aşteaptă în afara paradisului. Evoluţie există doar în afara paradisului. Creaţia începe după izgonirea

din rai. Iubirea cea mare începe atunci când dragostea paradiziacă a murit.

DĂRUIREA DE SINE

În dăruirea aceasta ieşim din unilateralitate. Părăsim ceva din noi înşine. Păşim de cealaltă parte, înspre ceva. Mă dăruiesc acestui ceva întrucât nu-mi mai aparţin mie, ci lui.

Mă pierd într-o astfel de dăruire? Sau mă regăsesc din nou în ea, dar mai împlinit? Ea este părăsire şi aflare de sine totodată. Dar de unde purcede dăruirea de sine? Purcede din mine? Pleacă de la mine? Sau eu sunt mai întâi atras de ceva din afara mea? Dăruirea mea e doar răspunsul la ceva ce o precede? De exemplu dăruirea în muncă, în sport, pentru o pasiune, pentru muzică să zicem, şi, înainte de toate, dăruirea pentru oamenii pe care îi iubim? Sau dăruirea copiilor pentru părinţi, dăruirea, ca bărbat şi femeie, pentru partener, dăruirea părinţilor pentru copii lor?

Dăruirea începe cu o însufleţire ce ne atrage şi ne adună la ea pe toţi. Într-o clipă ne abandonăm şi ne dăruim ei. De acum ne-am dedicat acestui impuls care ne ia în stăpânire. În mod straniu, prin chiar această dăruire devenim în profunzime noi înşine. În dăruire strădania, efortul încetează. În ea suntem şi în afară şi înăuntrul nostru, pierduţi şi totuşi prezenţi. Suntem în altceva şi totodată purtaţi pe aripile acestui patos.

Când trăim dăruirea în modul ei cel mai cuprinzător? în contemplarea fixă a unui altceva plin de forţă, care ne atrage şi rămâne în acelaşi timp un mister. Această contemplare este dăruire pură, fără patos. E dăruirea ce rămâne, dăruirea ca pură prezenţă, acum şi aici.

LĂUNTRIC

Lăuntric înseamnă în interior. O legătură lăuntrică este în interior, de la interior spre interior. Ce este atât de interior în noi? Inima şi sufletul nostru. Legătura lăuntrică se face de la suflet la suflet şi de la inimă la inimă.

Ce fel de suflet, ce fel de inimă sunt acestea? Sunt sufletul şi inima mea? Sau există un suflet şi o inimă comune tuturor? Există un suflet care ne depăşeşte, atât pe mine, cât şi pe tine? Există o inimă mai mare, dea supra inimilor noastre?

Unde devenim deci lăuntrici? în interiorul sau în afara noastră? Sau în interiorul a ceva ce ne cuprinde pe amândoi? Devenim lăuntrici unul cu celălalt, şi în acelaşi timp cu un altul, dar de la distanţă. Căci acest „altul" rămâne dincolo de noi. De aceea suntem şi nu suntem lăuntrici. Dar nici nu suntem lăuntrici în afară. Suntem lăuntrici în ceva ce ne cuprinde. Doar pentru că suntem lăuntrici într-un altul devenim noi lăuntrici şi putem pune temei pe aceasta stare a noastră.

Ce se petrece cu noi în iubirea dintre femeie şi bărbat? Suntem lăuntrici pentru că suntem şi în afara noastră totodată.

COPII FERICIŢI

CE ÎI FACE PE COPII FERICIŢI?

Faptul că părinţii sunt fericiţi prin ei. Şi anume ambii părinţi. Dar când sunt ambii părinţi fericiţi prin copilul lor? Atunci când în copil se descoperă unul pe altul, se iubesc şi sunt fericiţi unul prin altul.

Vorbim mult despre iubire. Dar când se arată iubirea în felul ei cel mai frumos? Atunci când mă bucur de celălalt, aşa cum este el. Şi atunci când părinţii se bucură de copil, aşa cum este el.

Lucrurile stau în felul următor: părinţii sunt obişnuiţi să dispună de propriul lor copil – mai ales mama experimentează acest fapt, întrucât trăieşte mult timp în simbioză cu el – dar astfel încât ambii resimt această dominaţie ca pe o îndatorire. Nu ca o putere ce le aparţine, ci ca o forţă mai mare aflată pentru un timp în slujba copilului.

Cu ceva timp în urmă mă aflam la un curs la care participa şi o femeie cu copilului ei în vârstă de cinci luni, pe care îl ţinea la piept. Stătea chiar lângă mine. Atunci i-am spus: priveşte prin copil, la ceva aflat departe, dincolo de el. Ea a privit prin copil. De îndată acesta a respirat adânc şi a zâmbit către mine. Era fericit.

Astfel, în această relaţie de dincolo de ei, devin toţi liberi, atât părinţii, cât şi copilul. În felul acesta ei se pliază mai bine propriilor lor determinări, se bucură de ele lăsându-l şi pe celălalt liber, atât cât se cuvine.

Ce e această depărtare spre care a privit femeia? Este chiar destinul, atât al ei, cât şi al copilului. Este chiar ceva dincolo de destin.

E ceva care ne rămâne ascuns. Dinaintea lui suntem smeriţi şi totodată ne simţim călăuziţi şi purtaţi de el într-un anume fel.

A-l AJUTA PE COPIII DIFICILI IUBIREA CARE CUNOAŞTE

Printre prejudecăţile care produc dificultăţi copiilor se numără şi ideea că pot şi trebuie să preia ceva de la părinţi sau străMoşi. Asta duce la probleme fără ieşire pentru copil. Şi într-o oarecare măsură şi pentru părinţi. Pentru a înţelege acest fapt trebuie să cunoaştem câte ceva cu privire la deosebirea dintre diferitele conştiinţe.

CONŞTIINŢA BUNĂ ŞI CONŞTIINŢA REA

Ne simţim propria conştiinţă drept bună şi rea, ca inocenţă şi vinovăţie.

Mulţi îşi închipuie că asta are de-a face cu binele şi răul. Dar nu este aşa. Are de-a face cu legătura noastră cu familia, are de-a face cu sentimentul de apartenenţă la familie sau cu lipsa acestuia. Fiecare cunoaşte instinctiv, cu ajutorul conştiinţei sale, ce trebuie să facă pentru a aparţine familiei. Un copil cunoaşte din instinct ce trebuie să facă pentru a aparţine familiei. Dacă se comportă în consecinţă, are o conştiinţă bună. O conştiinţă bună mai înseamnă: simt că am dreptul să aparţin acestei familii.

Când noi sau un copil deviem de la această conştiinţă, ne este teamă că vom pierde apartenenţa. Aceasta teamă o simţim ca pe o conştiinţă rea. O conştiinţă rea mai înseamnă: mi-e teamă să nu-mi fi pierdut dreptul la apartenenţă.

Resimţim diferit conştiinţa bună şi conştiinţa rea în grupuri diferite. Le simţim diferit de la o persoană la alta. De aceea avem o conştiinţă faţă de tată şi o conştiinţă faţă de mamă, o conştiinţă la serviciu şi alta acasă. În plus, conştiinţa ni se modifică în timpul zilei, căci de la un grup la altul, de la o persoană la alta, percepţia noastră se schimbă. Şi asta pentru că suntem nevoiţi să facem sau să nu facem anumite lucruri diferite în funcţie de grupul sau persoana cu care suntem în relaţie de apartenenţă într-un anumit moment.

Tot prin intermediul conştiinţei îi departajăm pe ai noştri de ceilalţi. Întrucât conştiinţa ne leagă de familie, ea ne şi separă de alte grupuri sau persoane şi ne impune această separare. Din acest motiv avem sentimente de respingere sau chiar de duşmănie faţă de alţi

oameni sau alte grupuri. Această respingere are de-a face cu nevoia de apartenenţă şi prea puţin, sau chiar deloc, cu binele şi răul.

Aceasta este o conştiinţă anume, conştiinţa pe care o resimţim, cea individuală. Cu ajutorul ei distingem binele de rău, dar întotdeauna doar în raport cu un anumit grup.

ÎNCURCĂTURA SISTEMICĂ

Dar există şi un alt fel de conştiinţă, una ascunsă, colectivă, arhaică. Aceasta urmează cu totul alte legi decât conştiinţa individuală, cea pe care o resimţim. Este conştiinţa de grup. Ea urmăreşte să fie respectate toate regulile stabilite, vitale pentru supravieţuirea şi coeziunea grupului.

Prima dintre aceste legi ale conştiinţei colective afirmă că orice membru al grupului are acelaşi drept de apartenenţă. Numai că sub influenţa conştiinţei individuale excludem uneori din familie pe unii dintre membrii acesteia. De exemplu, îi excludem pe cei pe care îi considerăm răi, dar şi pe cei de care ne temem. Îi excludem pentru că îi considerăm periculoşi pentru noi. Dar faptele la care ne îndeamnă conştiinţa individuală, pe care o resimţim, sunt judecate de conştiinţa cealaltă, cea nevăzută, a grupului. Căci aceasta din urmă nu acceptă ca cineva să fie exclus. Când aşa ceva totuşi se petrece, cineva va fi ulterior condamnat, de către această conştiinţă ascunsă, să îl imite şi să îl implice, în viaţa sa de mai târziu, pe cel exclus, fără a fi conştient de aceasta. Această legătură inconştientă cu o altă persoană cu o numesc încurcătură sistemică sau implicaţie sistemică.

De aici decurge faptul că mulţi copii, despre care aveam impresia că se comportă ciudat sau că sunt înclinaţi spre suicid sau că par obsedaţi etc., sunt de fapt legaţi de o persoană exclusă. Se află, alături de aceasta, în încurcătura sistemică. De aceea îi putem ajuta mai întâi readucând în faţa lor şi a familiilor lor aceste persoane excluse, pentru a le reprimi în sânul familiei şi în propria lor inimă. Prin aceasta copiii sunt eliberaţi din încurcătură.

Pentru a-i ajuta pe aceşti copii este nevoie ca ceilalţi din cadrul familiei, care până acum au privit în altă parte, să îi privească din nou pe cei care au fost alungaţi. Iar cei care au făcut rău unei persoane sau care s-au dezis de o persoană, trebuie să se întoarcă spre aceasta cu

iubire şi să o reprimească în sânul familiei. Acest fapt este o cauză fundamentală a multor dificultăţi resimţite de copii, de asemeni a multor stări de îngrijorare ce îi încearcă pe părinţi.

IUBIREA OARBĂ

Pentru această conştiinţă ascunsă, conştiinţa colectivă, mai este valabilă o lege; această lege cauzează şi ea dificultăţi pentru copil. Ea afirmă că membrii mai vechi ai unei familii au un ascendent asupra celor mai noi. Există, aşadar, o diferenţă de rang între membrii vechi şi cei noi. Această ierarhie trebuie respectată.

Mulţi copii, însă, îşi asumă sarcina de a lua asupra lor ceva din povara părinţilor, pentru a-i ajuta în acest fel. Astfel ei încalcă ordinea amintită mai sus. Într-un astfel de caz, sub influenţa conştiinţei colective, copilul se adresează, fără a fi conştient, în forul său interior mamei şi tatălui, cu propoziţii de genul: „iau asupra mea povara aceasta pentru tine; ispăşesc pentru tine, pentru tine devin bolnav, pentru tine mor… Toate acestea se întâmplă din iubire, dar dintr-o iubire oarbă.

Această iubire oarbă duce la devieri de comportament precum obsesii, tendinţe de suicid şi manifestări de agresivitate. Devianţele comportamentale şi autoagresivitatea vin din încercarea copilului de a lua asupra sa ceva ce nu-i aparţine, ce nu-i corespunde. Astfel ierarhia de care am vorbit este încălcată şi lezată.

ORDINEA

Când cunoaştem această ierarhie, o putem şi reconstitui. Asta poate însemna că părinţii îşi asumă consecinţele propriului comportament şi le suportă singuri. Atunci copilul devine liber. El nu mai trebuie să ia asupra sa ceea ce îi priveşte doar pe alţii.

Conştiinţa ascunsă, cea colectivă, pedepseşte sever orice lezare a ordinii originare. Orice copil care încearcă să preia asupra sa ceva ce ţine de părinţi sau de alte persoane care au prioritate în ierarhie este condamnat să eşueze. Nicio încercare de a lua asupra sa ceva de la părinţi nu este încununată de succes. Toţi cei implicaţi sunt condamnaţi veşnic la eşec. Lucrul acesta trebuie ştiut. De aceea îi ajutăm pe copii favorizând detaşarea lor de aceste lucruri. În loc să-i vizăm pe copii, ne îndreptăm atenţia spre părinţi şi îi lăsăm pe aceştia

să-şi rezolve singuri problemele. Dacă părinţii au reuşit aceasta, copiii se simt de îndată liberi. Devin din nou împăcaţi şi uşuraţi.

Iată două legi fundamentale ce trebuie avute în vedere şi adoptate în forul nostru interior, atunci când vrem să-i ajutăm pe copiii cu dificultăţi.

TOŢI COPIII SUNT BUNI, LA FEL ŞI PĂRINŢII LOR.

Când afirm că toţi copiii sunt buni, la fel şi părinţii lor, mulţi se vor simţi îndreptăţiţi să scuture din cap. Cum e posibil aşa ceva? Afirmaţia asta merge prea departe. Ea spune că şi noi suntem buni, că am fost buni când eram copii şi continuăm să fim buni şi acum. Ea spune că şi părinţii noştri sunt buni, pentru că au fost şi ei copii; au fost buni fiind copii şi sunt buni în prezent pentru că sunt părinţi.

Trebuie să lămuresc ceva cu privire la temeiul acestei propoziţii, opuse opiniei superficiale care afirmă „Dar copilul a făcut una şi alta, părinţii de asemenea". Ei au făcut una şi alta". Dar în ce fel au făcut-o? Răspunsul meu e simplu: din iubire.

Concluzia logică ce derivă de aici afirmă că fiecare, aşa cum este, este bun. Că este bun tocmai pentru că este aşa cum este. Că de aceea nu trebuie să ne facem griji dacă suntem buni sau răi, nici pentru noi înşine, nici pentru copiii sau părinţii noştri. Doar că uneori privirea ni se-ntunecă şi nu mai distingem în ce fel suntem noi buni şi în ce fel părinţii sau copiii. Aş vrea să lămurească toate acestea mai întâi cu o abordare de ansamblu.

CÂMPUL SPIRITUAL

Prin sistemul constelaţiilor familiale a ieşit la lumină faptul că suntem conectaţi într-un sistem mai cuprinzător, un sistem familial. Acestui sistem nu îi aparţin doar părinţii şi fraţii noştri, ci şi bunicii, străbunicii şi strămoşii. Mai aparţin sistemului şi cei care au avut, într-un anume fel, importanţă pentru acesta, de exemplu foştii parteneri ai părinţilor sau bunicilor noştri. În interiorul acestui sistem, toţi sunt conduşi de o forţă comună. Această forţă ascultă de anumite legi.

Sistemul familial este un câmp spiritual. În interiorul lui, după cum ne învaţă constelaţiile familiale, fiecare este în rezonanţă cu fiecare. Acest câmp se găseşte uneori în dezordine. Dezordinea apare

când cineva care aparţine câmpului este exclus, respins sau uitat. Aceste persoane excluse sau uitate se află în rezonanţă cu noi şi se fac simţite şi în prezent. Căci în acest câmp acţionează o lege fundamentală: toţi cei care aparţin câmpului au acelaşi drept de apartenenţă. Nimeni nu poate fi exclus din acesta. Nimeni nu se sustrage lui, ci acţionează pe mai departe în interior. Iar dacă cineva este exclus, indiferent pe ce temei, sub influenţa acestui câmp, prin această rezonanţă, alt membru al familiei va fi desemnat să îl reprezinte pe cel exclus. Atunci acest membru ales, de exemplu un copil, se comportă ciudat. Devine obsedat, bolnăvicios, agresiv sau cu tendinţe criminale. E chiar posibil să ajungă ucigaş, schizofren sau altceva la fel de grav. Dar cum se întâmplă asta? Datorită faptului că această persoană priveşte cu iubire către cel exclus şi prin comportamentul său ne constrânge să îl privim şi noi cu iubire pe cel exclus sau respins. Acest comportament aşa-zis rău este de fapt iubire pentru cineva care a fost alungat din sistem.

Deci în loc să ne îngrijorăm în legătură cu copilul şi să căutăm a-l schimba – ceea ce nu ajută la nimic, după cum ştim deja, întrucât forţe superioare nouă acţionează aici – privim împreună cu copilul către acest câmp căruia îi aparţinem, acest câmp spiritual, până ce, călăuziţi de copil, ne vom putea îndrepta privirea spre locul unde persoana exclusă aşteaptă să o privim şi să o reprimim în sufletul şi inima noastră, în familia, în grupul nostru, şi chiar în poporul căruia îi aparţinem.

Deci, toţi copiii sunt buni dacă îi lăsăm să fie aşa. Adică atunci când, în loc să privim spre ei, privim spre locul spre care şi ei privesc cu iubire.

Marea experienţă în constelaţiile familiale este următoarea: în loc să ne îngrijorăm de copii sau alte persoane, gândind în mintea noastră: „oare cum au putut să facă asta?”, privim împreună cu ei la o persoană exclusă şi o reprimim pe aceasta la noi. Imediat ce această persoană a fost reprimită în sufletul părinţilor, al familiei sau al grupului, copilul respiră uşurat şi se eliberează din impasul în care se găsea prins cu acea persoană.

Dacă ştim lucrul acesta putem aştepta până aflăm încotro ne

conduce comportamentul copilului, pe noi ca părinţi sau ca alţi membri în cadrul familiei. Când ne îndreptăm într-acolo cu copilul şi primim în sufletul nostru acea persoană vizată, copilul este vindecat…

Cine mai este vindecat Părinţii şi ceilalţi membri ai familiei. Dintr-odată devenim alţii, mai bogaţi, întrucât am făcut loc înăuntrul nostru pentru ceva care a fost exclus. Toţi se pot comporta altfel, de acum. Cu mai multă dragoste, cu mai multă grijă, dincolo de diferenţele dintre bine şi rău, cele care ne-au împins poate să gândim că noi suntem mai buni şi alţii mai răi, deşi aceştia din urmă, pe care îi consideram răi, merită şi ei iubirea dintr-o altă perspectivă. Când privim împreună cu copiii spre locul unde ei îşi îndreaptă iubirea, aceste diferenţe dintre bine şi rău încetează.

Un alt raţionament devine al nostru, şi el ne convinge că şi părinţii noştri sunt buni şi că în spatele a tot ceea ce voiam să schimbăm la ei acţionează iubirea. Dar această iubire nu se îndreaptă către noi, ci spre altundeva, spre locul la care şi ei, copii fiind, au privit, spre cel pe care doreau să-l readucă în sânul familiei. Când începem să facem loc, înăuntrul nostru, pentru toţi aceşti excluşi, atunci şi noi vom privi, alături de părinţii noştri, spre locul unde se îndreaptă iubirea lor. Dintr-odată ne trezim într-o stare cu totul nouă şi învăţăm sensul adevăratei iubiri.

IUBIREA ASCUNSĂ A COPIILOR

Ceea ce iese la iveală din comportamentul copiilor, uneori atât de şocant, este un lucru necesar din sistem, dar pe care ceilalţi din interior îl resping. Iar copilul preia acest lucru în locul lor. El priveşte cu iubire la cel exclus. În spatele comportamentului său acţionează o iubire ascunsă. Deci, în lucrul cu copiii dificili nu privim către aceştia, ci spre locul unde se uită. Atunci se declanşează o mişcare, o mişcare tămăduitoare care îl eliberează pe copil prin faptul că ceilalţi privesc acolo unde ar trebui să privească. Atunci copilul nu mai este nevoit să privească într-acolo, în locul lor, şi să se comporte în acest fel straniu. În lucrul cu copiii dificili aceasta este procedura esenţială.

Gândiţi-vă ce se întâmplă cu mulţi din aceşti copii! Sunt trataţi, primesc medicamente, ca şi cum ceva nu ar fi în ordine cu ei. Dar ei au făcut ceva pentru alţii, anume pentru cei mari. De aceea procedura

propusă de noi aici este inovatoare şi plină de noi posibilităţi. Dar numai în cazul în care nu privim către copii, ci împreună cu ei către locul spre care sunt atraşi şi către ceea ce ei doresc să facă pentru cei mari. Atunci ei scapă de povară. Părinţii şi ceilalţi adulţi implicaţi trebuie să se schimbe. Trebuie să ţină cont de ceea ce au ignorat până acum. Atunci începe o transformare, o evoluţie, mai întâi la părinţi. Abia apoi devin copiii liberi.

ORDINEA

E vorba aici de o pedagogie sistemică şi complet nouă. În asta rezidă misterul procedurii. Într-un anumit fel ea este un ajutor acordat vieţii. Prin ea îi ajut pe copii să iasă dintr-un impas şi pun ceva în ordine în familiile lor.

Dezordinea dintr-un sistem este mereu aceeaşi: cei care aparţin acestuia au fost excluşi. Dintr-un sistem fac parte şi victimele unor membri ai familiei. Dacă de exemplu unul dintre ei a contribuit la moartea cuiva, poate de o manieră ce-l incriminează, atunci această persoană decedată aparţine sistemului. Ea este prezentă în familie. Acţionează, se face observată, adesea prin intermediul unui copil. Atunci copilul priveşte către ea. Dar dacă ceilalţi nu privesc în aceeaşi direcţie, asta nu ajută la nimic. Cei pe care problema îi priveşte în mod direct trebuie să privească într-acolo. Atunci dezordinea devine ordine.

Ordine înseamnă, fără excepţie, ca cei excluşi să fie reintegraţi. Acesta este lucrul ce-l am mereu în vedere, înainte de toate, în munca mea, acum şi în viitor. Asta înseamnă ajutor pentru viaţă în sensul cel mai cuprinzător. Şi deschide perspective pentru alte conexiuni, în care ne-ar fi mai uşor să-i ajutăm pe copii şi în mod firesc pe părinţii lor.

EXEMPLU: „RĂMÂN CU TINE”.

Terapeutul: e vorba de un copil de 12 ani care a scăpat din mâna părinţilor şi a profesorilor. Comportamentul lui e haotic şi agresiv. Tatăl lui e bolnav.

HELLINGER: Care e boala lui?

Terapeutul: Răni deschise la picioare şi hipertensiune arterială. HELLINGER: Spre grup: dacă ne imaginăm ceea ce ni s-a spus, spre ce priveşte băiatul? Spre ce se îndreaptă iubirea lui?

Terapeutul: Spre tată.

HELLINGER: Asta e foarte clar. După un timp de gândire: dar dacă am intui fraza pe care copilul o spune înăuntrul lui? Acesta îi spune tatălui:

„Rămân cu tine".

Ce îi spune tatăl copilului? „Mă bucur prin tine". Ce îi spui tu copilului, ca învăţător al lui? „Văd iubirea ta şi mă bucur de ea".

Acum îl porţi pe tatăl copilului în inima ta şi asta se poate vedea imediat. Iar dacă îl ai în inimă pe tată, ştii şi care e problema copilului. OK?

Terapeutul: Da.

EXEMPLU: „FATA NU VREA SĂ ÎNVEŢE"

HELLINGER către o femeie: „Despre ce este vorba?"

Femeia: Fata mea nu vrea să meargă la scoală. E în clasa a IV-a. Se eschivează tot mai mult să meargă la scoală şi să iasă din casă.

HELLINGER: Ce e cu tatăl fetei?

Tatăl e cu mult mai tânăr decât mine. Nu am petrecut niciodată prea mult timp împreună. Mai mult sau mai puţin, am încercat de curând să ne despărţim. De multe ori am vrut să vorbesc serios cu el dar are prea multe pe cap.

HELLINGER: Cu cât e mai tânăr decât tine? Femeia: Cu 22 ani.

HELLINGER: Cu 22 ani? Bine, atunci o să încep cu fata.

HELLINGER alege o reprezentantă pentru fată şi o introduce în mijloc. Fata îşi frământă degetele neliniştită şi îşi freacă mâinile. Apoi priveşte în podea. Hellinger o pune să se aşeze la loc şi alege acum o reprezentantă pentru mamă. Aceasta îşi întoarce capul într-o parte. Apoi se uită în podea şi îşi strânge pumnii. Se aşază pe vine şi cu o mână freacă podeaua ca şi cum ar vrea să şteargă ceva. Cealaltă mână e strânsă pumn. Hellinger o roagă acum pe reprezentanta fetei să se aşeze în faţa ei, la o oarecare distanţă. Mama freacă mai departe podeaua cu îndârjire.

HELLINGER către reprezentanta fetei: Spune-i mamei tale „te urmăresc ce faci".

Fata: „Te urmăresc ce faci".

Mama freacă mai departe podeaua şi în acelaşi timp se uită la fată. Fata vine mai aproape de mamă. Aceasta se fereşte şi freacă acum podeaua cu ambele mâini. Se uită pentru scurt timp la fată, dar se tot îndepărtează de ea. Aceasta deschide braţele ca şi cum ar vrea să o ajute pe mamă. Mama îngenunchează acum şi aproape atinge podeaua cu fruntea. Freacă în continuare podeaua cu ambele mâini.

Hellinger, după un timp, către ambele reprezentante: „Gata, vă mulţumesc amândurora".

Către femeie: Îţi este limpede acum de ce fata vrea să rămână în casă? Femeia: Mă apără, vrea să mă ajute.

HELLINGER: Da, îi este teamă că o să mori sau o să te sinucizi. Femeia dă din cap emoţionată şi începe să plângă.

Femeia: Mă poţi ajuta? în ce direcţie ar trebui să privesc?

HELLINGER: Nu mă pot implica în treaba asta. Există aici un secret şi trebuie să fiu atent.

Femeia răsuflă adânc şi dă din cap. Femeia: Ştiu asta.

HELLINGER: Fireşte că ştii. Dar eu nu doresc să ştiu. Şi nici nu trebuie să ştiu. Dar fata ta ştie şi ea lucrul acesta. Sau cel puţin îl bănuieşte.

Femeia oftează mai departe şi dă din cap.

HELLINGER după un timp: Ai putea face un exerciţiu împreună cu fata. Mâine de dimineaţă, înainte să plece la şcoală, îi vei spune aşa: „nu e nevoie să te mai chinui, astăzi voi rămâne". Dimineaţa următoare îi spui la fel: „Astăzi rămân, te poţi duce liniştită la şcoală".

Femeia râde uşurată.

HELLINGER: Ok?

F: Da.

HELLINGER către grup: „Părea să fie o problemă şi nu e decât iubire", iubire pură din partea copilului.

AMBII PĂRINŢI

Fiecare copil are doi părinţi. Are nevoie întotdeauna de doi părinţi. Un copil trebuie să-şi poată iubi ambii părinţi. Un copil nu înţelege de ce părinţii se despart. El îi iubeşte pe amândoi la fel de mult. Dar adeseori, când părinţii se despart şi copilul rămâne la mamă, el este dependent de ea sub toate aspectele. De multe ori îi este teamă

să arate că îşi iubeşte tatăl la fel de mult pentru că nu vrea să-şi piardă şi mama. Se teme că mama sa va deveni rea şi că o va pierde. Pe ascuns el îşi iubeşte tatăl mai departe. Dar când aude de la mama sa că l-a iubit pe acesta foarte mult, copilul se vede încurajat să îi arate mamei că şi el îşi iubeşte tatăl. Atunci se simte uşurat.

O MIŞCARE DE APROPIERE ÎNTRERUPTĂ

O traumă frecventă a copilăriei o reprezintă blocarea apropierii copilului de mamă sau de tată, dar mai ales de mamă. Când iubirea nu poate ajunge la destinaţie, copilul devine trist sau furios şi, de multe ori, disperat. Această mânie, disperare sau tristeţe este reversul iubirii, a unei iubiri care nu îşi atinge ţinta.

Când astfel de oameni doresc, mai târziu, să se apropie de o altă persoană, se retrezeşte în corpul lor amintirea acelui blocaj, iar apropierea de alţi oameni este împiedicată. Ei nu mai pot dărui mai departe iubirea şi astfel se mişcă adesea în cerc. Atunci când ating punctul în care sentimentele de odinioară reînvie, ei se opresc. În loc să înainteze schimbă direcţia şi execută o mişcare în cerc, de ocolire, până ajung din nou la punctul blocajului de altă dată. În următoarea relaţie, cu o altă persoană, mişcarea începe din nou, dar şi de data aceasta până la punctul amintit. Această mişcare în cerc, de revenire în acelaşi punct, fără a putea înainta, descrie aşa-numita nevroză. Ea este o mişcare în cerc, mereu până la unul şi acelaşi punct, acolo unde apropierea este blocată.

CUM ESTE DUSĂ ULTERIOR LA BUN SFÂRŞIT O MIŞCARE ÎNTRERUPTĂ PRIN INTERMEDIUL PĂRINŢILOR

În modul cel mai eficient, o apropiere iniţial blocată a copilului poate fi dusă la bun sfârşit cu ajutorul mamei. Căci apropierea aceasta îi este de cele mai multe ori destinată ei. La copiii mici mama reuşeşte relativ uşor acest gest. Ia copilul în braţe, îl strânge cu dragoste la piept şi îl ţine aşa strâns până ce iubirea, transformată prin acel blocaj în mânie şi tristeţe, se îndreaptă din nou spre mamă ca iubire şi dor pentru ea, iar copilul se destinde în braţele ei.

Prin strângerea la piept mama poate ajuta chiar şi un copil mai mare să elimine un blocaj, anulând astfel efectele acestuia. Dar pentru aceasta procesul trebuie dus înapoi în timp, în perioada blocajului.

Acolo unde a apărut acesta, în ordinea timpului, se produce şi anularea lui, iar mişcarea întreruptă atunci este dusă acum la bun sfârşit.

Căci cel care tânjea după mama de atunci era copilul cel de odinioară, iar copilul de acum tot după acea mamă tânjeşte. De aceea, în timpul îmbrăţişării, atât mama cât şi copilul trebuie să intre în pielea celor care au fost odinioară. Se pune însă întrebarea: cum e posibil aşa ceva şi ce iar putea reuni pe cei despărţiţi demult?

Iată un exemplu: o mamă îşi făcea griji pentru fiica ei devenită acum mare. Dar fata o evita şi trecea foarte rar pe acasă. I-am spus mamei că trebuie să o îmbrăţişeze pe fiică aşa cum ar face o mamă cu copilul ei trist. Dar nu trebuie să întreprindă nimic în acest sens, ci doar să lase această imagine să acţioneze în sufletul ei, până ce faptul se va împlini de la sine. După un an, povesteşte ea, fata ei s-a întors acasă, s-a lipit strâns de ea şi a îmbrăţişat-o din inimă. După care a plecat. În tot acest timp nici mama, nici fiica nu au scos un singur cuvânt.

PRIN REPREZENTANŢII PĂRINŢILOR

Dacă mama sau tatăl nu sunt disponibili, alte persoane îi pot reprezenta. În cazul copiilor mici, acestea pot fi rude sau educatori, în cazul copiilor mai mari poate fi un terapeut cu experienţă. Dar reprezentantul sau terapeutul trebuie să aştepte momentul potrivit. Trebuie să se lege lăuntric cu tatăl sau mama copilului. Fiindcă acţionează ca reprezentant al lor, ca şi cum ar vorbi în numele lor. El iubeşte copilul în locul părinţilor şi călăuzeşte iubirea acestuia, iniţial adresată lui în procesul terapeutic, către părinţii copilului. Odată ce copilul a ajuns lângă părinţi, el se retrage. Astfel el îşi păstrează distanţa în raport cu orice intimitate creată şi rămâne liber.

A TE ÎNCLINA ÎN FAŢA PĂRINŢILOR TĂI

În cazul unui copil mai mare, mişcarea de apropiere este împiedicată de faptul că el îşi dispreţuieşte părinţii sau le aduce reproşuri; şi asta deoarece se afişează şi vrea să fie mai bun decât ei, dar şi fiindcă îşi doreşte de la părinţi altceva decât aceştia îi oferă. În acest caz, apropierii trebuie să îi preceadă o plecăciune adâncă cu sensul de onorare a părinţilor. Această înclinare este, înainte de toate, o înclinare lăuntrică. Ea câştigă profunzime şi forţă doar pentru că se

face văzută şi auzită.

Să luăm exemplul unui grup de participanţi la o constelaţie de familie în cadrul căreia este reprezentată familia de origine a „copilului". Acesta îngenunchează în faţa reprezentanţilor părinţilor săi, se înclină până la pământ, întinde braţele spre ei cu palmele deschise în sus şi rămâne în această postură până ce ajunge să spună unuia sau amândurora: „Te onorez, vă onorez". Adesea adaugă: „Îmi pare rău" sau „nu am ştiut ce fac", sau „mi-aţi lipsit atât de mult" sau simplul „te rog". Abia apoi „copilul" se poate ridica, se poate apropia cu dragoste de ei, îi poate îmbrăţişa din inimă spunând: „dragă mamă, dragă mămico", „dragă tată, dragă tăticule", sau în orice alt fel i-ar fi numit el pe părinţi în copilărie.

E important ca reprezentanţii părinţilor să nu spună nimic pe tot parcursul acestui proces şi mai ales să nu se apropie de copil, atunci când acesta se pleacă în faţa lor, ci doar să primească acest gest de onorare în locul părinţilor până ce consideraţia acordată devine suficientă, iar factorul despărţitor dispare. Abia când sunt îmbrăţişaţi pot îmbrăţişa şi ei la rândul lor.

Dacă plecăciunea şi mişcarea de apropiere nu pot fi făcute chiar de cel implicat, în cazul unei constelaţii familiale, reprezentantul său în constelaţia familială trebuie să-l reprezinte şi aici, să spună şi să facă, în locul lui, ceea ce se cuvine. Acest lucru poate fi uneori mai eficient decât în cazul în care cel implicat ar face el însuşi respectivele gesturi.

APROPIEREA, PRIN PĂRINŢI, CĂTRE CEVA DINCOLO DE El

Mişcarea de apropiere de părinţi şi înclinarea în faţa lor reuşesc atunci când trec concomitent, prin ei, către ceva dincolo de ei. Resimţim acest fel de înclinare, atunci când se împlineşte, ca pe o consimţire faţă de originea noastră şi de consecinţele pe care aceasta le are pentru noi, precum cea mai adâncă împlinire a destinului nostru. Cine împlineşte mişcarea de apropiere şi înclinarea în acest sens deplin poate sta drept şi plin de consideraţie lângă părinţii săi, la aceeaşi înălţime cu ei, nici mai sus şi nici mai jos.

A AJUTA COPIII PRIN POVEŞTI

Adesea copiii cunosc, în sinea lor, lucrul de care au nevoie. Dar nu vor ca acesta să fie rostit. El trebuie scos la iveală printr-o

înţelegere lăuntrică. Atunci îi spunem copilului anumite poveşti care îl ajută să depăşească o dificultate. Îi spunem poveşti în aşa fel încât ne contopim cu buna lui înţelegere, plini de iubire, ca persoane de încredere.

Mai trebuie avut în vedere ceva: inconştientul nu cunoaşte negaţia. Când părinţii îi spun copilului: „ai grijă să nu cazi", sufletul aude „ai grijă să cazi". Cuvântul „nu" nu se aude în suflet. Aici ajută să rostim astfel de fraze în mod afirmativ, fără cuvântul „nu". De exemplu: „ai grijă de tine".

„Mergi cu bine spre scoală", „umblă cu grijă cu cuţitul". De aceea este important ca frazele din poveştile spuse copiilor să fie formulate afirmativ.

ROBINETUL PICURĂ

Părinţii au uneori probleme cu copiii mărişori care mai fac încă în pat. Acestor copii le putem spune poveşti în care înserăm mici scenete. De exemplu un robinet este strâns sau un jgheab este reparat. De pildă Scufiţa Roşie ajunge la bunicuţă şi observă că jgheabul curge. Atunci îşi spune în sinea ei: „mai întâi trebuie să rezolv asta". Se duce în magazie, ia puţină smoală, se urcă pe scară, acoperă gaura din jgheab şi abia apoi intră la bunicuţă.

Ori, la Albă ca Zăpada vine unul dintre pitici şi se plânge că noaptea trecută a plouat prin acoperiş şi dimineaţa s-a trezit ud leoarcă. Albă ca Zăpada îi spune: „Rezolv eu problema cât ai bate din palme". Când piticii sunt plecaţi la lucru ea se suie pe scară, vede că o ţigla este deplasată şi o aşază la loc. Seara, când piticul se întoarce, este prea obosit ca să mai întrebe de acoperiş. A doua zi de dimineaţă uită din nou, pentru că acoperişul fusese reparat.

Un tată a cărei fiică mai făcea în pat, i-a povestit seara astfel de istorioare şi ele au acţionat imediat. A doua zi patul fetiţei era uscat. Dar, cu această ocazie tatăl a mai experimentat ceva aparent miraculos. Mai înainte, când îi spunea fetiţei poveşti, ea era atentă ca el să le rostească întocmai de fiecare dată, fără a scoate sau a adăuga nimic. Numai că la această ultimă înserare a unei mici scenete, fetiţa nu a protestat, ci a acceptat-o ca pe ceva de la sine înţeles. De aici observăm cum sufletul copiilor, care ştie ceva pentru sine, intră în

legătură cu cel care povesteşte. El doreşte rezolvarea problemei fără că aceasta să îi fie rostită cu glas tare, astfel încât copilul să adopte noua atitudine prin înţelegere tacită şi încurajare.

În mod sigur, copilul a perceput ceea ce tatăl dorea să-i spună, altminteri efectul nu ar mai fi apărut.

Nespunând problemei pe nume, tatăl a respectat ruşinea copilului. Copilul a observat, a simţit că tatăl se poartă atât de delicat cu el şi astfel a putut să reacţioneze.

Copilul ştie că face în pat. Nu trebuie să-i povestim asta. Mai ştie şi că nu trebuie să facă în pat. Nimeni nu trebuie să-i spună asta. Dacă îl sfătuim sau îl confruntăm direct cu problema, se va simţi umilit. Iar dacă sfatul este urmat, stima de sine a părinţilor creşte, însă cea a copilului scade. El se apără împotriva acestei scăderi a stimei de sine prin aceea că nu urmează sfatul. Tocmai pentru că i-am dat un sfat, copilul e nevoit să nu facă întocmai, pentru a-şi salva demnitatea. Demnitatea este lucrul cel mai important pentru om, chiar şi pentru un copil. El va urma de bunăvoie sfatul doar dacă simte în acesta o iubire adâncă.

DESPĂRŢIREA

Uneori, ceea ce ne pune obstacole în prezent e faptul de a fi rămas legaţi de ceva vechi, din copilărie, în realitate purtăm în permanenţă cu noi diferitele vârste ale evoluţiei noastre. Alături de mine, cel de acum, eu port şi ipostazele mele de copil cu vârste de doi, cinci, zece, patrusprezece sau şaptesprezece ani, aproape cum eram atunci. Noi evoluăm ca o înşiruire de noi înşine. Puteţi înţelege asta? Fiecare om este o mulţime a lui însuşi.

Ceea ce purtăm în spate devine adesea un balast. Trecerea de la o etapă la alta reuşeşte doar dacă trecu tul rămâne înapoi. Abia atunci trecerea se produce.

În concluzie, dacă intrăm pe uşă, ceea ce este afară rămâne afară. Altminteri târâm lucrul acesta după noi. Aşa ia naştere dificultatea de a lăsa ceva în urmă.

Există o poveste biblică despre un anume Iacob. O zi întreagă a stat cu îngerul pe malul râului Jabbok. Apoi au vrut să se despartă. Iacob îi spune:

„Nu te las să pleci până nu mă binecuvântezi".

Aşa stau lucrurile şi cu diferitele vârste ale vieţii noastre. Copilul mic din noi se desprinde numai după ce ne-a binecuvântat, iar noi am fost deschişi la această binecuvântare. La fel se întâmplă şi cu celelalte vârste, dar este valabil mai ales pentru copilul mic.

CE ÎI FACE PE OAMENI FERICIŢI?

Iată întrebarea: cine este cel mai fericit? Când suntem cei mai fericiţi? Cel mai fericit este un copil la pieptul mamei sale. Există ceva mai ferice decât această legătură intimă? Asta e valabil şi pentru noi, în prezent. Cei mai fericiţi suntem în relaţie cu mama şi apoi cu tatăl. În cursul vieţii a intervenit poate ceva care ne-a îndepărtat de mamă. Atunci devenim goi pe dinăuntru. Fără mamă suntem goi. Ne lipseşte ceva.

SENTIMENTUL VITAL

Cu mulţi ani în urmă am stat patru săptămâni la Chicago în calitate de terapeut-invitat al unui cuplu căsătorit de terapeuţi. Conducătorul unui grup de terapie la care am participat a afirmat odată că fiecare din noi avem un sentiment vital. La acesta se întoarce omul de fiecare dată, pentru că aici simte cel mai puţin stres. Fiecare îşi poate da seama imediat cum stă cu privire la acest sentiment vital care îl caracterizează. Ne imaginăm de exemplu o scală de la – 100 la + 100. Acest terapeut spunea că nimeni nu îşi poate schimba sentimentul bazai şi că întotdeauna revenim la el.

Acum putem aplica aceasta în cazul nostru: unde ne situăm pe această scală de la – 100 la + 100? Ne aflăm în zona cu plus sau în cea cu minus, şi în dreptul cărei cifre? Asta ştie fiecare imediat. Când priviţi alţi oameni, ştiţi imediat. Putem observa de îndată unde se găseşte pe scală un anumit om.

Conducătorul grupului a mai afirmat că acest sentiment vital nu se poate schimba niciodată. Însă una din frumoasele mele descoperiri este aceea că el poate fi schimbat. Am reuşit asta în cazul meu. La un nivel observabil.

Într-un seminar despre terapia familială, terapeutul a lucrat personal cu mine. Se numea Les Kadis. Dintr-odată am înţeles, cu ajutorul lui, ce a făcut mama mea pentru mine. Am fost tulburat să

descopăr tot ce a făcut ea pentru mine. Întotdeauna a fost lângă mine. A fost o femeie curajoasă. În perioada naţional-socialismului nimic nu a putut-o abate de la drumul ei. Când mi s-a refuzat diploma de bacalaureat pe motiv că aş fi un potenţial duşman al poporului, ea s-a dus la conducerea şcolii şi s-a luptat pentru mine ca o leoaică. Abia atunci am primit diploma. Pe vremea aceea eram înrolat de un an.

Am înţeles astfel într-o clipă ce femeie deosebită a fost mama mea. Abia atunci am putut să o primesc, aşa cum era, în inima mea. Şi am observat cum sentimentul vital mi-a crescut dintr-odată cu 75 de puncte. Astfel, legătura cu mama aduce fericire. Ea îi face pe oameni fericiţi.

FERICIREA ÎN RELAŢIA DE CUPLU

Unde îşi imaginează cei mai mulţi dintre noi că ar putea găsi fericirea?

În relaţia de cuplu, firește. În acest domeniu am făcut încă o descoperire importantă. Ar trebui să v-o

Împărtăşesc. Când fiecare dintre parteneri se află în relaţie cu mama sa, amândoi vor fi fericiţi.

Mulţi oameni sunt singuri. Mulţi bărbaţi şi multe femei sunt singuri/e. Ei bine, eu mi-am formulat descoperirea referitoare la această problemă într-o singură frază: „fără mamă înseamnă fără partener". Multe femei îşi spun: în sfârşit îmi doresc un bărbat. Dar lucrurile nu merg aşa. O femeie trebuie mai întâi să o aibă pe mamă şi abia apoi obţine un bărbat. Fără mamă înseamnă fără bărbat. Asta e valabil şi pentru bărbat. Fără mamă înseamnă fără femeie. Dar de acest ultim aspect nu mai sunt chiar aşa de sigur. Căci multe femei tind să le înlocuiască pe mamele bărbaţilor lor încercând astfel să-i facă pe aceştia fericiţi. Dar ştim cu toţii ce consecinţe decurg de aici.

Astfel, principalul drum spre fericire îl constituie păstrarea legăturii cu rădăcinile noastre pentru ca, pornind de aici, să putem evolua şi să fim fericiţi.

CLIPA DE FAŢĂ

Mai vreau să spun ceva legat de fericire. Care este secretul fericirii? Unde apare ea? în clipa de acum. Orice fericire este în prezent. Ce i se împotriveşte fericirii? Devierea de la clipa de faţă. Fie că privim

înainte, fie înapoi. Când facem asta uităm clipa prezentă. Atunci uităm, odată cu prezentul, şi fericirea legată de el. A rămâne în prezent este o disciplină remarcabilă, pe care o putem deprinde.

Orice viaţă este în prezent, numai în prezent. În prezent este deplină viaţa. În prezent, în clipa de faţă, se împlineşte ea. Ne deschidem inima pentru acest prezent, ne bucurăm de el, suntem recunoscători pentru el.

În prezent nu există regrete şi nici teamă. Orice teamă este proiectată în viitor. Orice regret este ancorat în trecut. În prezent suntem liberi de teamă şi regrete.

De ce sunt copiii atât de fericiţi? Pentru că trăiesc numai în prezent.

Mai vreau să spun ceva despre prezent. A trăi în clipa de faţă înseamnă şi a muri cu fiecare clipă. Din clipă în clipă lăsăm în urmă tot ce a trecut.

EXEMPLU: MUNCA

Bărbatul: Tema mea este munca.

HELLINGER: Problema muncii este uşor de rezolvat.

HELLINGER îl aşază întâi pe bărbat şi apoi, în faţa lui, o reprezentantă pentru muncă. Munca face un pas înapoi şi se întoarce într-o parte.

HELLINGER: Nu-i de mirare că nu ai un loc de muncă. Muncii nu-i place de tine. E supărată că nu îi acorzi atenţie. Munca fuge de tine. Dar nu din cauza ei. Ia spune, cine era munca?

BĂRBATUL: Era ceva tare departe de mine; nu mă puteam apropia de acest ceva.

HELLINGER: Cine era munca aici? Era mama ta. Fără mamă înseamnă fără muncă. Ce i-ai făcut mamei tale?

BĂRBATUL: în momentul de faţă simt că s-a rupt de mine.

HELLINGER: întrebarea mea a fost foarte precisă.

BĂRBATUL: Am plecat de lângă ea.

HELLINGER: Ce vrei să spui cu asta?

BĂRBATUL: Am foarte puţine contacte cu ea. M-am rupt de ea.

HELLINGER: Ce i-ai făcut deci?

BĂRBATUL: M-am îndepărtat de ea.

HELLINGER către grup: Cred că va rămâne şomer. Nu putem face nimic cu el. Fără mamă înseamnă fără muncă. Cine se îndepărtează de mamă, se îndepărtează de muncă, iar munca se îndepărtează şi ea de el.

Către bărbat: I-ai făcut ceva care a durut-o. Deschide bine ochii. Bărbatul îşi acoperă faţa cu palmele şi începe să ofteze.

HELLINGER, după un moment: Mama ta mai trăieşte?

BĂRBATUL: Da, tatăl meu a murit.

HELLINGER: Deci mai ai o şansă. Acum ai intrat în contact cu mama ta; frumos, foarte frumos. Am să-ţi fac un program foarte concret.

Îi scrii o scrisoare. Apoi îţi parcurgi copilăria, încă de la naştere, şi priveşti spre tot ce a făcut ea pentru tine, întreaga perioadă de timp. Asta îi vei scrie, şi mai adaugi că primeşti toate acestea în inima ta. Toate câte ţi le-a dăruit le primeşti în inima ta.

Bărbatul aprobă din cap.

HELLINGER: Foarte bine. Apoi îi mai scrii ceva drept încheiere: „Oricând vei avea nevoie de mine voi fi lângă tine".

Bărbatul este foarte emoţionat.

HELLINGER: Acum îţi vei găsi de lucru în curând. Amândoi râd cu poftă.

HELLINGER către grup: A devenit fericit. Foarte frumos. Mamele aduc fericirea, fără îndoială.

PĂRINŢII ÎI LUĂM AŞA CUM SUNT

HELLINGER către grup: legat de aceasta vreau să mai spun ceva.

Ne privim uneori mama şi tatăl gândind: Ceva nu s-a potrivit aici. Cei doi nu sunt desăvârşiţi.

Unii au chiar aşteptări miraculoase de la părinţii lor, ca şi cum aceştia ar fi Dumnezeu. Sau, în mod cert, cu mult mai buni decât sunt în realitate.

E îngrozitor ce le facem părinţilor cu aceste aşteptări. Căci prin asta ne considerăm îndreptăţiţi să-i judecăm fiindcă nu au fost un fel de Dumnezeu. Dar pentru că făceau acele greşeli proprii, aproape similare cu ale noastre, cele de acum, am reuşit noi să creştem şi să

înfruntăm viaţa. Doar pentru că au greşit atunci suntem noi pregătiţi pentru viaţă.

Am avut o experienţă stranie legată de mine însumi. Am povestit mai înainte cum a crescut sentimentul meu vital. Am primit-o pe mamă, şi anume în întregul, ei în inima mea. Miraculos e faptul că toate lucrurile pe care aveam să i le reproşez şi despre care i-aş fi spus că puteau decurge mai bine, au rămas în afară. Pe de-antregul miraculos. Când luăm pe mama şi pe tata în inima noastră, aşa cum sunt, ei rămân în întregime acolo, dar fără acele lucruri faţă de care am fi avut ceva să le reproşăm. Este o experienţă frumoasă. Dacă o mărturisesc aici, ea îi va ajuta şi pe alţii cât de curând.

FERICIRE PRIN BUNĂVOINŢA FAŢĂ DE TOŢI

Ce îi face pe oameni fericiţi? Ce mă face pe mine fericit? Cum devin fericit? Atunci când mă dedic tuturor oamenilor. Tuturor în aceeaşi măsură. Să mă dedic nu înseamnă că îi iubesc pe toţi emoţional. Înseamnă că îi tratez cu atenţie şi cu iubire spirituală. Că mă alătur unui impuls creator ce acţionează în spatele a toate câte sunt, care se dedică el însuşi tuturor, în aceeaşi măsură. Altfel nu îmi pot reprezenta lucrul acesta.

Dacă exclud pe cineva din acest gest al dedicării mele îmi voi pierde fericirea. Dar când exclude cineva pe un altul? Atunci când se consideră mai bun decât el. Toţi cei care se consideră mai buni exclud pe un altul. Toţi cei care apreciază sau judecă negativ pe un altul îl exclud implicit pe acesta. Aceasta aroganţă provine din morală. Şi are câştig de cauză până conştientizăm că toţi cei aroganţi pe temeiuri morale afirmă de fapt:

„Acesta trebuie să trăiască şi celălalt nu". Nu este înspăimântătoare această pretenţie din spatele moralei? Doar că moraliştii de soiul acesta nu sunt fericiţi. Niciodată nu vor fi fericiţi.

Fericirea vine din dedicare. Aceasta din urmă este o realizare pe durata întregii vieţi. Ea este realizarea oricărei vieţi. În esenţa ei, nu este decât bunăvoinţă faţă de toţi. Vreau binele tuturor, fără excepţie.

Putem experimenta în noi înşine ce se petrece cu noi atunci când practicăm acest lucru. Există, firește, oameni cărora le dorim răul. Dar acum îi privim şi le spunem: „Îţi vreau binele în toate aspectele

vieţii tale".

Bunăvoinţa aduce fericire. Rea-voinţa, dimpotrivă, ne face nefericiţi, nu doar pe ceilalţi, ci şi pe noi, cei care o nutrim.

Bunăvoinţa poate fi pusă la încercare şi înnoită. De multe ori o probez la mine însumi. Am observat următoarele: când devin neliniştit sau obsedat de a face ceva, nu mai sunt în legătura cu sufletul şi cu inima mea. Atunci, pe înserate, mă aşez liniştit (dacă nu o pot face seara amân cel mult pentru dimineaţa următoare) şi mă întreb: „oare cui i-am refuzat bunăvoinţa mea?" Şi dintr-odată aceste persoane se ivesc dinlăuntrul meu. Mă dedic iarăşi lor cu bunăvoinţă, simplu cu bunăvoinţă, fără nicio dezbatere raţională. Atunci devin din nou liniştit. Iată un alt mod de a deveni fericit: fericit prin bunăvoinţă.

FERICIRE ŞI NEFERICIRE

Ne vom găsi liniştea dacă îi lăsăm în pace pe cei din trecut, dacă nu mai preluăm vreo sarcină de-a lor şi le permitem să-şi urmeze propriul drum în viaţă. Este un lucru la fel de rău să facem ceva pentru cei morţi. Să-i răzbunăm, de exemplu, sau să preluăm, să restabilim ceva în locul lor. În toate aceste cazuri ne implicăm în ceva ce nu ne priveşte. Iată un motiv de a deveni nefericiţi, o cauză care aduce nefericire. Poate ar trebui să explic mai amănunţit ce se ascunde în spatele acestui fapt.

FERICIREA DE A APARŢINE

Una din concepţiile mele fundamentale tratează modul de funcţionare a conştiinţei. Am reuşit, aşa-zicând, să cobor conştiinţa din cer pe pământ. Am observat că aceasta este un instinct, nu ceva spiritual. Şi un câine are o conştiinţă. Aţi observat că uneori şi câini au o conştiinţă rea?

Aşadar conştiinţa este ceva instinctiv. Ea apare doar în cazul grupurilor de oameni sau de animale. Când un membru al unei haite a făcut ceva ce l-ar putea exclude din haită, el are o conştiinţă rea. Atunci îşi schimbă comportamentul pentru a aparţine în continuare haitei.

Conştiinţa ne leagă de grupurile importante pentru supravieţuirea noastră. Ne leagă cu precădere de aceste grupuri, dar şi de altele cu care ne dorim să fim în legătură.

Conştiinţa este un organ de percepţie instinctiv. O putem

compara cu simţul echilibrului. Şi acesta din urmă este un organ de percepţie instinctiv, cu ajutorul căruia determinăm pe loc dacă ne aflăm în echilibru sau nu. În acelaşi mod putem percepe, datorită conştiinţei, dacă e cazul să aparţinem sau nu unui anumit grup.

Când am făcut ceva care ne-ar putea exclude, căpătăm o conştiinţă rea. Atunci ne schimbăm comportamentul, pentru a aparţine mai departe grupului. Când aparţinem acestuia ne simţim fericiţi şi nevinovaţi. În esenţă, apartenenţa este cea mai adâncă dorinţă a omului. De aceea nu există nefericire mai mare ca excluderea din cadrul unui grup.

Cum îl pedepsim pe nelegiuit? Cu excluderea, firește. Îl aruncăm în închisoare sau îl omorâm. Excluderea e cel mai rău lucru ce ni se poate întâmpla. Şi reciproc, apartenenţa înseamnă pentru noi cea mai mare fericire. Aşadar cu ajutorul conştiinţei aflăm ceea ce este bun şi ceea ce este rău pentru un grup.

FERICIREA OARBĂ

Aş vrea să explic lucrul acesta mai detaliat. Pentru a aparţine grupului, copilul face orice. Apartenenţa îi este mai scumpă decât propria fericire şi viaţă. Pentru a aparţine grupului, mulţi oameni îşi sacrifică viaţa, aşa cum fac soldaţii de exemplu sau mulţi alţi oameni care acţionează spre binele semenilor lor. Sunt gata să-şi sacrifice viaţa pentru binele comun, cum se spune. Dar e vorba aici de apartenenţă. Când primeşte cineva onoruri deosebite? Nu cumva atunci când a făcut ceva în beneficiul grupului de care aparţine, chiar cu riscul vieţii sale?

Uneori, cu scopul apartenenţei, unii formulează fraze în forul lor interior. De exemplu i se adresează tatălui mort, mamei sau surorii moarte, spunând: „te urmez”. O mare iubire stă în spatele acestui fapt. Dar o iubire care duce la moarte. La fel, când un copil observă că mama sau tatăl lui doresc să moară, îşi spune în sinea lui: „voi muri eu în locul tău”. Atunci e posibil să moară sau să devină bolnav. Se observă asta în cazul anorexiei. Bulimicul îşi spune în sinea lui: „decât să dispari tu, mai bine eu”. La cine se referă? La iubitul lui tată. De regulă se întâmpla aşa. Cei mai mulţi bulimici sunt bolnavi pentru tatăl lor. Aceasta e iubire. Ea izvorăşte din conştiinţă.

Când mor, aceşti adulţi sau copii, au o conştiinţă curată. Se simt

nevinovaţi şi sunt chiar fericiţi. Dumnezeule, ce fel de fericire! Şi ce nefericire pentru cei cărora ei le spun: „mai bine eu decât tine”. Cum se simte tatăl căruia fata îi spune în sinea ei: „Voi muri în locul tău”? Devine el prin asta fericit?

E vorba aici de o nevoie izvorâtă din conştiinţă. Pe de o parte ea aduce un fel de fericire, pe de altă parte nu este în acord cu viaţa. Fericirea supremă este în acord cu viaţa.

FERICIREA E MAI MULT DECÂT INOCENŢĂ

Există însă – iar asta este încă o idee fundamentală – două feluri de conştiinţă, una de suprafaţă şi una subterană, ascunsă. Cea de-a doua este ignorată frecvent în cultura noastră. Este vorba de o conştiinţă arhaică. Este cea mai veche, primordială în raport cu conştiinţa pe care o simţim, cea individuală. Ea este o conştiinţă de grup totodată şi urmăreşte ca anumite legi din interiorul grupului să fie respectate. Prima dintre aceste legi afirmă: conştiinţa colectivă nu admite nicio excludere.

Prin judecata morală îi excludem pe alţii întrucât ne simţim mai buni ca ei. Pentru conştiinţa colectivă nu există aşa ceva. Toţi cei care aparţin grupului au acelaşi drept de apartenenţă. E vorba de o lege implacabilă a acestei conştiinţe.

Aveţi acum în faţa ochilor hoarda preistorică şi oamenii care trăiau în interiorul ei. Ar fi putut aceştia să excludă pe cineva? Era de conceput aşa ceva? Conştiinţa colectivă e cea care i-a strâns laolaltă. Nimeni nu putea fi exclus. Ar fi fost cel mai rău lucru trăit de acea hoardă. Nimănui nu i-a trecut prin minte aşa ceva. Toţi, fără excepţie, au aparţinut hoardei.

Grupuri arhaice există şi azi. În cazul lor ies la lumină efectele acestei conştiinţe originare. Am stat de vorbă în Canada cu un şef de trib indian. Mi-a spus că în graiul lor nu există niciun cuvânt pentru dreptate. Ei nu au conştiinţă morală, în accepţiunea noastră. Cu o astfel de conştiinţă toţi ar fi început să strige imediat după dreptate. Ei trăiesc în acord cu conştiinţa originară. L-am întrebat pe şef: „Dar cum procedaţi cu ucigaşii?” El mi-a replicat: „Ucigaşul este adoptat de familia victimei”. Într-un astfel de trib excluderea nu există. Într-o astfel de cultură nu există excludere. Membrii acestui trib trăiesc în

acord cu această conştiinţă arhaică.

Această conştiinţă acţionează şi în noi, cu precădere în mod inconştient. În ce fel acţionează ea? Dacă exclud pe cineva din inima mea devin ca el, exact aşa ca el.

Încă ceva. În mod inevitabil cineva din grup îl va reprezenta ulterior pe cel exclus, prin identificare cu el şi fără a fi conştient de aceasta. Aici apare încurcătura sistemică. Ea provine din această conştiinţă arhaică.

Conştiinţa arhaică mai ascultă de o a doua lege fundamentală: toţi cei care intră ultimii în grup sunt ultimii din orice perspectivă. Asta înseamnă că cei mai vechi au un ascendent asupra celor mai noi, au prioritate. Din acest motiv, cineva intrat mai de curând în grup nu va prelua nimic din ceea ce revine unui membru mai vechi. Orice încălcare a acestei legi este sancţionată cu asprime, pedeapsa fiind nefericirea, încălcarea acestei legi duce la nefericire.

Când cineva spune: „Te urmez", păcătuieşte împotriva acestei legi. Când cineva afirmă: „Preiau eu asta pentru tine", încalcă această lege. Dar face asta călăuzit de o conştiinţă morală bună. E straniu că aceste două conştiinţe se împotrivesc una alteia.

Când obţinem fericirea? Atunci când dăm întâietate conştiinţei arhaice, colective. E vorba aici de a renunţa la inocenţa pe care o pretinde conştiinţa morală. Conştiinţa cealaltă, arhaică, ne pretinde mai mult. Urmând-o intrăm în legătură cu mult mai mulţi oameni.

TRAGEDIILE

Toate tragediile, inclusiv cele familiale, apar atunci când o persoană născută ulterior, cu o conştiinţă bună, preia pentru sine ceva ce nu-i corespunde, de la o persoană născută anterior. De exemplu atunci când o răzbună sau vrea să întreprindă ceva în locul ei. Toate tragediile sfârşesc prin căderea eroului, cu toate că acesta avea o conştiinţă bună şi a acţionat din iubire.

Astfel, fericirea înseamnă mai mult decât sentimentul nevinovăţiei. Mult mai mult. Înseamnă o realizare a sufletului care înţelege.

A VIBRA ÎMPREUNĂ

Uneori putem ajuta pe cineva cu o singură frază. Cum se face

asta? Mă voi folosi de o imagine.

Să ne închipuim un cuplu. Aici stă bărbatul şi lângă el e femeia. Fiecare vibrează după un ton care îi este propriu. Fiecare din ei are propriul lui ton. Deşi sună diferit, ambii vibrează împreună. Este o relaţie la unison. Dar în suflet se mai petrece ceva. Dacă amândoi rămân la acest ton nu va fi îndeajuns. Fiecare din ei trece imediat la un ton mai înalt. Cu cât vor urca mai sus, cu atât tonalitatea lor va fi mai apropiată. Se formează atunci un câmp spiritual în care amândoi vibrează împreună. Cine doreşte poate reconstrui asta înăuntrul său.

Părinţii pot proceda la fel cu copii lor. Fiecare copil are tonul lui propriu. Părinţii vibrează cu acest ton, dar şi cu cele mai înalte. La un moment dat părinţii şi copii vor vibra împreună.

Dar mai trebuie lămurit ceva. Există şi tonuri joase, care trimit în adânc. Nu este nimic demonstrabil matematic. Este doar o imagine. Dar sufletul simte asta. Şi aici putem vibra împreună cu ceilalţi, în adânc.

De ce v-am povestit toate astea? A fi fericit înseamnă să simţi şi să vibrezi împreună cu cineva. Când vine cineva la mine şi îmi cere ajutorul într-o problemă, eu vibrez în interiorul lui, în ton cu el. Dar nu exact cu acelaşi ton, ci cu unul mai înalt, acolo unde în sfârşit putem vibra împreună. Aici intervine ceva spiritual. Din această vibraţie comună intuiesc, adesea într-o străfulgerare, soluţia problemei. Uneori soluţia e doar o propoziţie, doar un cuvânt. Dar nici n-ar fi nevoie de mai mult.

Această metodă de a ajuta oamenii şi viaţa este comprimarea exterioară a travaliului din constelaţiile familiale. Ea implică deplina dedicare şi atenţie fără ca vreo legătură să ia naştere de aici. Fiecare rămâne el însuşi, în propriul lui câmp, cu toate că vibraţia la unison, pentru scurt timp, a fost atinsă.

FORŢA ORIGINARĂ

Într-o poezie scurtă, din Stundenbuch, Rilke scrie: „orice viaţă este dăruită”. Orice viaţă este dăruită, viaţa mea este dăruită, viaţa partenerului meu este dăruită, cea a părinţilor şi a copiilor mei, toată viaţa din univers este dăruită. Ce înseamnă asta de fapt?

În spatele vieţii noastre se face simţită o forţă originară, un

temei, o sursă a întregii vieţi care acţionează şi în aceeaşi măsură suferă consecinţele acţiunii. Când partenerul suferă, o altă forţă, mai cuprinzătoare, suferă în el. Atingând în treacăt acest aspect, putem afirma că în partenerul nostru suferă Dumnezeu. În orice creatură suferindă cel care suferă e însuşi Dumnezeu.

Şi invers: când cineva se implică într-un act distrugător, de exemplu un criminal sau soldaţii în timpul unei bătălii, se pune întrebarea: cine acţionează aici? Acţionează oare chiar ei? Sau acţionează Dumnezeu, prin ei? Ne displace aceasta ultimă imagine. Dar ar trebui oare? Există o altă concepţie mai aproape de realitate, mai fidelă ei? Şi ce consecinţe decurg din ideea că în toate acţionează şi suferă chiar Dumnezeu? Hora distrugerii şi a creaţiei, a îmbolnăvirii şi a vindecării, hora decăderii şi a evoluţiei, uimitoarea alternanţă ce se manifestă în toate: tot ce se întâmplă este un impuls dumnezeiesc. Hora bucuriei şi suferinţei, a distrugerii şi creaţiei, a vieţii şi a morţii, este o mişcare de alternanţă a lui Dumnezeu. În ambele acţionează una şi aceeaşi forţă. Această alternanţă pune în mişcare lumea. Orice creaţie purcede din acest conflict în care izbânda şi înfrângerea coexistă. Prin asta lumea merge mai departe.

DETAŞAREA

Când nutrim astfel de consideraţii trebuie să luăm distanţă faţă de noi înşine, încetând a ne privi drept cei mai importanţi, a urca pe primul plan durerea, fericirea sau tristeţea noastră. Să nu mai privim ca importante succesul, viaţa şi moartea noastră. Într-o poezie de Rilke se spune:

„Devenim dintr-odată neînchipuit de detaşaţi. Privim la toate aşa cum sunt şi le acceptăm. Prin detaşare intrăm în acord cu acea mişcare, cu acel impuls universal, aşa cum este el. Atunci ceva măreţ, mai cuprinzător, se împlineşte în noi. Nu lucrul obişnuit, de zi cu zi, ci un fapt într-adevăr măreţ: acordul cu întregul, aşa cum este el. În acest acord putem întâlni, în sfârşit, un alt om, aşa cum este, exact aşa cum este el. Căci numai fiind aşa cum este, acţionează divinul în el. Nu altminteri, ci aşa cum este. Intrând în acord cu felul lui de a fi, cu bucuria şi suferinţa, cu viaţa şi moartea lui, vom fi în acord totodată cu mişcarea cea atotcuprinzătoare. Ne îndepărtăm privirea de la noi. Ce

ar mai fi eul nostru în tot acest întreg care vibrează?"

E CINEVA

Rainer Maria Rilke
Toate le ţine-n palmă cineva
Şi printre deşte toate le destramă
El caută reginele de seamă
Şi le ciopleşte-n marmura străluce
Cu umeri reci, de-un lied învăluiţi,
Iar lângă ele regii îi aduce
Tot din aceeaşi piatră dăltuiţi.

Toate le ţine-n palmă cineva
Ca pe tăişuri slabe ce se sfarmă,
Nu-i un străin, în sânge ni se zbate,
Cel care-i viaţă, şi elan, şi moarte
Eu nu îl văd făcând vreo nedreptate
Deşi adesea lumea îl defaimă.

CONSTELAŢIILE FAMILIALE
VIITORUL CONSTELAŢIILOR FAMILIALE

Ceea ce părea atât de simplu la debutul constelaţiilor familiale a căpătat pe parcurs dimensiuni mult mai cuprinzătoare, ce ne provoacă de o manieră nebănuită iniţial.

Sunt dimensiuni spirituale ce se impun cu o forţă care pe mulţi îi înspăimântă. Aceştia preferă să se limiteze la fazele de început ale constelaţiilor familiale şi chiar fac pasul înapoi prin combinarea acestei metode cu alte metode de terapie, cărora le acordă prevalenţă.

Pentru mulţi a fost şocant să constate că în domeniul constelaţiilor familiale spirituale procedura uzuală de transpunere a familiei a devenit desuetă şi că varianta sa iniţială poate chiar dăuna dezlegării profunde a problemelor.

ÎNCEPUTURILE

Mă refer aici la procedura constelaţiilor familiale în cadrul

căreia un client alege reprezentanţi ai membrilor familiei sale dintr-un grup de participanţi şi apoi îi aşază spaţial în relaţie unul cu altui. Apoi reprezentanţii sunt întrebaţi cum se simt, fiecare acolo unde se află. Răspunsurile lor conţin indicii privind modificările ce trebuie operate în această aşezare precum şi persoana sau persoanele care, eventual, ar trebui adăugate. Rezolvarea e găsită atunci când fiecare se simte bine în locul în care se află.

Din această metodă au rezultat idei profunde referitoare la legile iubirii în relaţiile umane. Aceste idei au fost revoluţionare. Ele au deschis noi perspective de rezolvare şi sprijin, indisponibile anterior.

CONŞTIINŢA

Dar perspectiva hotărâtoare, propriu-zisă, care le circumscrie pe toate celelalte, nu provine din constelaţiile familiale. Aceasta a imprimat constelaţiilor familiale o direcţie de dezvoltare continuă, al cărei capăt nu se întrevede. Este o perspectivă spirituală. Ea ne-a parvenit dintr-un curent de cunoaştere spirituală. Este perspectiva referitoare la modurile în care se manifestă conştiinţa. Nu doar conştiinţa pe care o simţim, pe care o resimţim ca bună sau rea, ci, înainte de toate, conştiinţa ce rămâne predominant inconştientă omului actual şi care ascultă de cu totul alte legi.

CÂMPUL CONŞTIINŢEI

Abia această perspectivă a deschis constelaţiilor familiale poarta către acel câmp spiritual care îi leagă pe toţi membrii unei familii de o manieră aparte, în care fiecare determină destinul celorlalţi. Familia este înţeleasă aici în sensul ei larg, în care sunt acceptate şi persoanele neînrudite sangvin cu ceilalţi membri ai familiei dacă, prin destinul lor, au influenţat familia respectivă.

Lăsat să funcţioneze liber, acest câmp spiritual se opune schimbării. Astfel, o problemă nerezolvată la nivelul unei generaţii, îşi va face simţită prezenţa, în aceeaşi manieră, şi la nivelul generaţiei următoare. Căci ceea ce rămâne nerezolvat îi leagă unul de altul pe membrii familiei şi prin asta le aduce acestora siguranţă. Este siguranţa datorată apartenenţei.

Dar ce ţine închegat acest câmp spiritual şi induce repetarea în viitor a problemei nerezolvate? Conştiinţa.

MIŞCĂRILE SUFLETULUI

Ori printr-un nou tip de constelaţii familiale iese la lumină o altă dimensiune a acestui câmp spiritual. Procedura e cât se poate de simplă. În loc să poziţionăm spaţial familia în sensul uzual, sunt folosite doar una sau două persoane, fie doar clientul sau reprezentantul său, fie el împreună cu una din acele persoane cu care se află în conflict, pe care, de exemplu, le-a respins.

Dintr-odată, atât clientul cât şi celălalt reprezentant sunt cuprinşi de o mişcare interioară căreia nu i se pot împotrivi. Această mişcare se îndreaptă într-una şi aceeaşi direcţie. Ea aduce laolaltă ceea ce mai înainte era despărţit. De fiecare dată este o mişcare a iubirii. Ea întrerupe repetarea a ceea ce a rămas nerezolvat şi deschide, dincolo de conştiinţă, drumuri ale rezolvării.

Hotărâtor în noua procedură e faptul că îndrumarea din afară abia dacă mai intră în discuţie. Sufletul caută şi află rezolvarea prin propriile forţe, uneori de o manieră imprevizibilă, chiar dincolo de regulile obişnuite ale iubirii. Cu condiţia să-i lăsăm spaţiu şi timp, iar conducătorul procedeului să intre şi el în armonie cu această dimensiune a sufletului şi să se lase călăuzit de ea. Cum face el asta? Atunci când, în sufletul lui, dincolo de limitele conştiinţei sale, lasă să se unească, cu iubire, ceea ce mai înainte era despărţit.

Acest tip de constelaţii familiale l-am numit iniţial „mişcări ale sufletului”. Şi am crezut că aceste mişcări provin din câmpul care leagă reciproc destinele membrilor unei familii. Dar după un anumit timp am înţeles că aici acţionează o altă dimensiune spirituală, dicolo de câmpul conştiinţei şi că trebuie să-l deosebim pe acesta din urmă de câmpul spiritual, mult mai cuprinzător.

MIŞCĂRILE SPIRITULUI

Ori, care a fost aici dimensiunea spirituală fundamentală, cea care ne deschide drumul mai departe? Mişcarea spiritului este o mişcare creatoare, ce pune şi ţine în mişcare toate câte se mişcă, fiecare în felul lui. Acest spirit stă în spatele fiecărei mişcări, îi este dedicat ei, aşa cum este ea. Putem intra şi putem rămâne în armonie cu această mişcare doar dacă şi noi, la rândul nostru, ne dedicăm tuturor acestor lucruri, aşa cum sunt. Şi înainte de toate atunci când ne

dedicăm tuturor oamenilor, aşa cum sunt ei, familiilor lor, destinului şi chiar vinovăţiei lor.

Aici devine clar ce semnifică în cele din urmă, pentru noi şi pentru constelaţiile familiale, faptul de a însoţi mişcările acestui spirit, sau mai exact spus, de a ne lăsa mişcaţi de ele, în armonie cu ele.

Ne-am putea întoarce acum, renunţând la această perspectivă? Doar plătind un foarte mare preţ. Anume revenind în cercul strâmt al conştiinţei şi la mişcarea potrivnică iubirii atotcuprinzătoare.

Eu am pornit pe acest drum al spiritului. Ce semnifică aceasta pentru disciplina constelaţiilor familiale face de la un timp obiectul cursurilor mele, cu precădere cele dedicate formării. Descriu acest drum în ultimele mele cărţi şi documentare pe CD ŞI DVD.

El deschide un nou viitor constelaţiilor familiale, ne conduce spre constelaţiile familiale spirituale şi spre un viitor spiritual.